

Евгенический брак, том 2 (из 4). Личное руководство по новой науке о лучшей жизни и лучших детях

В. Грант Хейг

The Eugenic Marriage, Volume 2 (of 4)

W. Grant Hague



The Project Gutenberg eBook of The Eugenic Marriage, Volume 2 (of 4).

Эта электронная книга может быть использована любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей света без каких-либо затрат и почти без ограничений. Вы можете копировать ее, дарить или повторно использовать на условиях Лицензии проекта "Гутенберг", прилагаемой к этой электронной книге или размещенной на сайте www.gutenberg.org. Если вы находитесь не в Соединенных Штатах, то перед использованием этой электронной книги вам придется ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь.

Название: Евгенический брак, том 2 (из 4)

Автор: В. Грант Хейг

Дата выхода: 16 марта 2008 [eBook #24854]

Язык: Английский

Credits: Подготовлено К.Д. Торнтоном, Джейсоном Исбеллом, Джозефиной Паолуччи и командой онлайн-распределенной корректуры по адресу <http://www.pgdp.net>

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА GUTENBERG EBOOK THE EUGENIC MARRIAGE, VOLUME 2 (OF 4) ***



По материалам "Нью-Йорк Таймс"
Лучший ребенок Нью-Йорка

Малышка Хисс Джоанна Виггерс, получившая первый приз на нью-йоркском конкурсе "Лучший ребенок", набрав 100 баллов, - из тех девочек, которые завтра станут лучшими матерями и лучшей расой. В ее карточке: возраст - 28 месяцев; вес - 33 фунта. 14 унций; рост, 35-1/2 дюйма; окружность головы, 19-1/2 дюйма: окружность груди, 20 дюймов; боковой диаметр груди, 6 дюймов; диаметр груди спереди назад, 4-1/2 дюйма; длина руки до кончика среднего пальца, 14-1/2 дюйма; длина ноги до подошвы стопы, 16-1/2 дюйма; итого, 100 баллов.

Евгенический брак

Личное руководство по новой науке о лучшей жизни и лучших детях

У. ГРАНТ ХАГУ, доктор медицины.

Колледж врачей и хирургов (Колумбийский университет), Нью-Йорк; член Медицинского общества округа и Американской медицинской ассоциации.

В четырех томах

ТОМ II

Нью-Йорк

КОМПАНИЯ "ОБЗОР ОБЗОРОВ

1914

Copyright, 1913, by W. Grant Hague

Copyright, 1914, by W. Grant Hague

ОГЛАВЛЕНИЕ

Половая гигиена для мальчика

ГЛАВА XII

ВОСПИТАНИЕ НАШИХ МАЛЬЧИКОВ

Слово родителям - Интерес к гигиене секса - "Социальное зло" - Десять миллионов страдающих от венерических заболеваний в Соединенных Штатах - Аморальность не ограничивается большими городами - Венерические заболевания распространены в сельской местности - Каковы последствия венерических заболеваний для мальчика? - Гонорея, или хлопок - Симптомы гонореи у мужчин - Осложнения гонореи - Сифилис, или "оспа" - Как приобретается сифилис - Сифилис поражает каждый орган в организме - Невозможно сказать, когда вылечился - Шанкр - Системные, или конституциональные симптомы - Слизистые пятна и язвы - Сифилис кровеносных сосудов и лимфатических желез - Внутренние органы - Мозг и спинной мозг - Нос, Нос, глаза, уши, горло, волосы и ногти - Что мальчик с венерической болезнью может вызвать у других - Зараженная жена - Судьба девушки, когда она выходит замуж - Молодая жена становится бесплодной - Молодая жена доводит до выкидыша - Виноват ли муж - Формирование мужчины - Возраст полового созревания - "Внутренняя секреция" Страница [139](#)

ГЛАВА XIII

РОДИТЕЛИ И МАЛЬЧИК

Злоупотребление детородной функцией - жизнь на континенте - обеспечение среды, необходимой для чистой жизни - период детородной силы - самобичевание - мастурбация - лечение мастурбации - ночные потери или влажные сны - причины ночных выбросов - сексуальные эксцессы - лечение сексуальных эксцессов - что родители должны знать о так называемом "социальном зле", прежде чем авторитетно говорить с мальчиком - необходимость просвещения в сексуальных вопросах - "Мне никто не говорил, Я не знал"- Фальшивое медицинское лечение венерических заболеваний- Сеять дикий овес- Следует ли советовать обрезание Страница [153](#)

Половая гигиена для девочки

ГЛАВА XIV

ДОЛГ МАТЕРИ ПЕРЕД ДОЧЕРЬЮ

Что мать должна рассказать своей девочке - Откуда берутся дети - Как птицы и рыбы появляются из яиц - Как у других животных есть свои гнезда - Обязанность матери наставлять и направлять - Что мать должна сказать своей дочери - Каждая мать должна считать эту обязанность священной - Каждый ребенок женского пола - это возможная будущая мать - Материнство - высшая функция пола - Здоровье - единственное необходимое условие - Симптомы первой, или начала менструации - Период полового созревания у женщин - Изменения в репродуктивных органах в период полового созревания - Женские генеративные органы - Функция репродуктивных органов - Возраст полового созревания у женщин - Функция яичников - Функция матки - Почему менструация происходит каждые двадцать "Расскажите всю историю" - "Как эти сперматозоиды туда попадают" - Объединение видов - "Как ребенок может жить там так долго" - Как ребенок получает питание в утробе матери - Девочки не должны становиться матерями Страница [173](#)

ГЛАВА XV

ПОДГОТОВКА К МАТЕРИНСТВУ

Менструации - Нерегулярные менструации - Изменения в количестве выделений - Как матка удерживается на месте - Симптомы менструации - Менструации не должны сопровождаться болью - Не давайте своим дочерям патентованные лекарства, или "женские регуляторы"- Водите свою дочь к врачу- Лейкорей у девочек- Купание во время менструации- Запор и смещение матки- Платье и менструация- Отсутствие менструации, или аменорея- Лечение аменореи- Болезненные менструации, или дисменорея- Причины дисменореи- Лечение дисменореи- Спокойствие у женщины- Условия, которые влияют на плодovitость женщин- Климат, положение в жизни, сезон года, возраст, склонность к выкидышам - Причины бесплодия у женщин - Смещение матки - Болезни матки, яичников, Причины бесплодия у женщин - Смещение матки - Болезни матки, яичников и труб - Мальформации - Опухоли - Лейкорей - Физическая слабость - Ожирение - Особые яды - "Предрасположенность к выкидышу" - Выкидыш - Причины выкидыша - Течение и симптомы выкидыша - Что делать при угрозе выкидыша - Лечение угрожающего выкидыша - Лечение неизбежного выкидыша - После лечения выкидыша - Склонность к выкидышу Страница [187](#)

ГЛАВА XVI

ГИГИЕНА И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Что нужно подготовить к рождению ребенка Уход за только что родившимся ребенком Уход за новорожденным - Первое купание - Перевязка пуповины - Лечение после отпадения пуповины - Надутый пупок - Купание ребенка - Одевание ребенка - Ночная одежда ребенка - Уход за глазами - Уход за полостью рта и первыми зубами - Уход за кожей - Уход за половыми органами - Развлечение ребенка - Температура у зубов - постоянные зубы - уход за зубами - зубы - лечение зубов - как взвешивать ребенка - средний вес ребенка мужского пола - средний вес ребенка женского пола - средний рост ребенка мужского пола - скорость роста ребенка - пульс у детей - записи младенца, почему их следует вести - "Боли при росте"

Страница [209](#)

ГЛАВА XVII

ПРИВЫЧКИ КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА

Перекармливание ребенка - Интервалы между кормлениями - Как долго ребенок должен находиться у груди - Рвота между кормлениями - Регулярность кормления - Почему важна регулярность кормления - Ребенка никогда не рвет - Каково значение так называемой рвоты после кормления - Материнское молоко, которое не подходит для ребенка - Свежий воздух для ребенка - Воздушные ванны для ребенка Страница [223](#)

ГЛАВА XVIII

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ РЕБЕНКА-ФОРМУЛЫ ПИТАНИЯ

Кроватка ребенка - как правильно укладывать ребенка в кроватку - ребенок должен спать сам - как долго должен спать ребенок - почему ребенок плачет - привычный плач - привычка кормить ребенка каждый раз, когда он плачет - привычка ходить по полу с ребенком каждый раз, когда он плачет - прыгание, или укачивание ребенка - Ребенку нужно пить воду - Дурная привычка целовать ребенка - Формирование туалетных привычек - Утешитель ребенка - Что можно сделать, чтобы уменьшить дурное влияние привычки утешать - Говяжий сок - Говяжий сок холодным способом - Бараний бульон - Бараний бульон с кукурузным крахмалом или марантой - Куриный, Телячий и говяжий бульоны - Ломтики говядины или мясная мякоть - Юнкет или творог и сыворотка - Ячменная вода - Ячменная каша или ячменное желе - Рисовая, пшеничная или овсяная вода - Императорский гранум - Альбуминовая вода - Подсушенный хлеб - Яйцо вкрутую Страница [235](#)

Искусственное вскармливание

ГЛАВА XIX

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Элементарные принципы модификации молока - Секрет эффективности материнского молока - Два важных фактора успешного искусственного вскармливания - Каждый ребенок - это проблема сама по себе - Патентованные продукты малопригодны для детского питания - Их ценность заключается в молоке, добавленном к ним - Заслуга принадлежит корове - Разница между человеческим и коровьим молоком - Что означает "топ-молоко". Что означает кормление "топ-молоком" - Посуда, необходимая для домашнего приготовления молока - Искусственное вскармливание с рождения до двенадцатого месяца - Как измерить "топ-

молоко" - Простой метод кормления из бутылочки - Кормление сгущенным молоком - Возражения против кормления сгущенным молоком Страница [249](#)

ГЛАВА XX

искусственное вскармливание (продолжение)

Как готовить молочные смеси - Стерилизация пищи для дневного кормления - Как проверить температуру пищи для ребенка - Когда увеличить качество или количество пищи - Продукты, допустимые в течение первого года в дополнение к молоку - Телячий сок - белок яйца - апельсиновый сок - пептонизированное молоко - горячий или немедленный процесс - холодный процесс - частично пептонизированное молоко - полностью пептонизированное молоко - использование пептонизированного молока - возражения против пептонизированного молока - что мать должна знать о бутылочке и соске для кормления ребенка - должна ли мать переводить ребенка на искусственное питание, если Если количество молока в первые две недели недостаточно для его удовлетворения - Определенные условия оправдывают переход на искусственное питание с самого начала - Ошибки матерей при приготовлении искусственного питания - Кормление на втором году - Примерное питание для ребенка трех лет возраста - Рацион детей старшего возраста - Мясо, овощи, крупы, хлеб, десерты, фрукты Страница [259](#)

Что должны знать матери

ГЛАВА XXI

ВОСПИТАНИЕ МАТЕРИ

Что матери должны знать об уходе за детьми во время болезни - Больной ребенок должен находиться в постели - Питание больного ребенка - Ребенок - самое беспомощное живое существо - Нежный ребенок - Как кормить нежного ребенка - Как купать нежного ребенка - Уход за нежным ребенком - Повадки нежного ребенка - Неразборчивое питание - Плохой аппетит - Потеря аппетита - Лечение потери аппетита - Переедание в младенчестве - Что значит правильное питание Что означает правильное питание - Отруби как продукт питания - Завтрак для ребенка в школе - Обед для ребенка в школе - Отрубные кексы для школьников - Отрубные кексы при запорах - Истеричные дети - Что мать должна знать о слабительных средствах и как давать дозу касторового масла - Касторовое масло - Каломель - Цитрат магния - Когда использовать касторовое масло - Когда использовать каломель - Вакцинация - Время для вакцинации - Методы вакцинации - Симптомы успешной вакцинации Страница [277](#)

ГЛАВА XXII

ЗАПОРЫ У МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ

Запор - Регулярность работы кишечника - Функция желудка - Ферментация - Неполный запор - Важность чистого кишечника - Необходимость ежедневного движения кишечника - Запор у младенцев, находящихся на грудном вскармливании - Лечение запора у младенцев, находящихся на грудном вскармливании - Запор у младенцев, находящихся на бутылочном вскармливании - Лечение запора у младенцев, находящихся на бутылочном вскармливании - Запор у детей старше двух лет - Диета для детей Запоры у младенцев, находящихся на грудном вскармливании - Лечение запоров у младенцев, находящихся на бутылочном вскармливании - Запоры у детей старше двух лет - Список диет при запорах у детей - Отрубные кексы при запорах - Лечение упрямых запоров - Масляные инъекции при запорах Страница [303](#)

ГЛАВА XXIII

ЗАПОРЫ У ЖЕНЩИН

Главная причина запора у женщин - Запор как причина домашнего несчастья - Требования хорошего здоровья - Стоимость запора - Запор и социальные нужды - Одна из важных обязанностей матери - Запор и женские болезни - Запор всегда Запор и беременность - Объяснение неполного запора - Причины запора - Небрежность - Недостаток физических упражнений - Недостаток воды - Недостаток сыпучих продуктов - Злоупотребление слабительными средствами и аперитивными водами - Переедание - Лечение запоров у женщин Страница [315](#)

ПОЛОВАЯ ГИГИЕНА ДЛЯ МАЛЬЧИКА

ГЛАВА XII

"Зло, которое совершают люди, живет после них. Добро часто хоронят вместе с ними".

"Удовольствие в жизни заключается в том, чтобы встретить искушение и не поддаться ему".
Элмер Ли, доктор медицины.

ВОСПИТАНИЕ НАШИХ МАЛЬЧИКОВ

Слово родителям - Интерес к гигиене секса - "Социальное зло" - Десять миллионов страдающих от венерических болезней в Соединенных Штатах - Безнравственность не ограничивается большими городами - Венерические болезни распространены в сельской местности - Каковы последствия венерических болезней для мальчика? - Гонорея, или хлопок - Симптомы гонореи у мужчин - Осложнения гонореи - Сифилис, или "оспа" - Как приобретается сифилис - Сифилис поражает все органы тела - Невозможно определить, когда он вылечится - Шанкр - Системные или конституциональные симптомы - Слизистые пятна и язвы - Сифилис кровеносных сосудов и лимфатических желез - Внутренние органы - Мозг и спинной мозг - Нос, Глаза, уши, горло - Волосы и ногти - Что мальчик с венерической болезнью может вызвать у других - Зараженная жена - Судьба девушки, когда она выходит замуж - Молодая жена становится стерильной - Молодая жена делает выкидыш - Вина ли муж? - Создание мужчины - Возраст полового созревания - "Внутренняя секреция".

Слово родителям В последнее время тема половой гигиены свободно обсуждается представителями медицинской профессии, и благодаря им широкая общественность в большей или меньшей степени знакомится с этой проблемой. Таким образом, она приобрела степень неподдельного интереса, что говорит о будущем евгенического идеала. Евгеника в значительной степени основана на принципах, лежащих в основе гигиены пола.

В результате такого широкого интереса и исследований мы обнаружили, что единственный метод, который обещает реальный прогресс, - это говорить открыто и говорить чистую правду. День ханжей прошел. Попытаться добиться результатов в просвещении молодежи в области сексуальных проблем, не предоставляя фактов, - напрасный труд. Чтобы дать факты, мы должны объяснить каждую проблему так, чтобы ее принципы были ясно поняты, а смысл уловлен. Просто указать на обязанности молодежи недостаточно. Необходимо показать им,

почему в их интересах жить чистой жизнью. В каждом отделе образования мы начинаем понимать, что для достижения результатов необходимо опираться на индивидуальное уравнение. Именно поэтому мы сочли необходимым утверждать, что обязанность родителей - сделать гигиену секса своим личным делом и познакомить своих детей с фактами, касающимися этой проблемы. Однако выяснилось, что очень большой процент родителей недостаточно информирован по этим вопросам, фактически они практически ничего не знают о фактах, которым должны учиться. Я постараюсь рассказать об этом так, чтобы каждый родитель понял.

Когда мальчик достигает возраста полового созревания, он становится восприимчив к сексуальному желанию. Если ему не рассказали историю его роста от отрочества до мужского сословия, он либо начнет злоупотреблять собой, либо впоследствии будет соблазнен вступить в половую связь с какой-нибудь нечистой женщиной и в результате приобретет болезнь.

Поскольку утверждается, что практически каждый мальчик в какой-то момент пристрастился к самобичеванию и что восемьдесят процентов всех юношей в возрасте от шестнадцати до тридцати лет становятся жертвами венерических заболеваний, представляется оправданным предположить, что те мальчики, которых вовремя информируют об этих фактах, составляют тот процент, которому удастся спастись. Конечно, это может быть не совсем верно, но предположение вполне обоснованно.

Хотя злоупотребление собой - пагубная привычка и может иметь серьезные последствия, это не болезнь, и, как будет объяснено позже, ее можно вылечить. Поэтому оно представляет угрозу для человека, а не для расы, и, следовательно, в настоящее время не должно нас волновать. С другой стороны, венерические заболевания не следует рассматривать как индивидуальные проблемы, поскольку они влияют на благополучие расы. Венерические заболевания, которые мы рассмотрим, - это гонорея и сифилис.

Социальное зло. - По оценкам специалистов, сегодня в нашей стране более *десяти миллионов* человек страдают от последствий венерических заболеваний. Только в Нью-Йорке насчитывается *два миллиона* жертв, страдающих от прямых или косвенных последствий этих заболеваний. Авторитетно утверждается, что из каждых десяти мужчин в возрасте от шестнадцати до тридцати лет восемь имеют или имели то или иное из этих заболеваний. Если вспомнить, что эти болезни - не просто временное явление, но в подавляющем большинстве они практически неизлечимы из-за антагонистических социальных условий и невежества, а также что они очень заразны, мы начинаем понимать, насколько они важны с точки зрения возрождения расы.

Статистика этих заболеваний никогда не бывает достоверной, потому что большая часть зла скрыта и лжива. Вполне вероятно, что если бы оценки были основаны на абсолютном знании, то масштабы распространения этих болезней были бы скорее увеличены, чем уменьшены. Однако факт остается фактом: совокупные бедствия Великой белой чумы, проказы, желтой лихорадки и оспы - это всего лишь инциденты по сравнению с последствиями, которые венерические заболевания оказали на человечество. Бесполезно думать, что эти болезни могут быть изгнаны с земли. Любая надежда такого рода - плод мечтателей. Однако с помощью пропаганды образования, распространения евгенических идей и идеалов мы можем надеяться свести зло к минимуму и, по крайней мере, защитить невинных.

Источники безнравственности. - Ошибочно полагать, что источники безнравственности находятся только в крупных городах. Это далеко от истины. В небольших городах и сельской

местности болезни довольно распространены, и условия там способствуют распространению заразы более интимным и пагубным путем. Заболеванию чаще всего подвергаются те, кто наиболее склонен поддаваться искушениям и чьи домашние связи наиболее прочны. Известно множество случаев, когда одна или две распущенные женщины разносили инфекцию по всей деревне, заражая и мальчиков, и мужчин. Никто не может оценить, какими могут быть конечные последствия такой эпидемии и сколько невинных людей могут сломать свои жизни как прямое следствие. Именно потому, что в очень большом проценте случаев эти последствия являются результатом невежества, существует такая острая необходимость в просвещении. По крайней мере, наш простой долг - рассказать мальчику о реальных фактах и рассказать ему о последствиях. Чем тщательнее мы проинструктируем его об элементарных фактах, касающихся венерических заболеваний, тем безопаснее он будет от искушения, а если, обладая этими знаниями, он заболеет, то скорее всего сразу же обратится за компетентной помощью и советом.

КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЛЯ САМОГО МАЛЬЧИКА?

Гонорея или "хлопок" - это самое частое из венерических заболеваний. Оно также является самым серьезным. К сожалению, в прошлом - да и сегодня - мальчикам говорили, что гонорея не хуже "сильной простуды". Эта ложь стала причиной большого зла и огромного количества ненужных страданий и несчастий.

Гонорее вызывает микроб, полученный, как правило, во время полового акта с инфицированным человеком. Этот микроб называется гонококк. Он процветает на любой слизистой оболочке, поэтому не ограничивается половыми органами. По этой причине он может поразить любую часть тела, где есть слизистая оболочка. Особенно часто он поражает, иногда серьезно и необратимо, глаза. Она может передаваться от одного человека к другому или от любого зараженного предмета к человеку многочисленными путями. Таким образом, невинные могут пострадать из-за неосторожности порочных людей.

Симптомы гонореи у мужчин - легкий зуд и жжение в устье уретры. Это можно заметить в любое время с третьего по четырнадцатый день после заражения. Эти симптомы становятся более выраженными, появляются небольшие выделения. Пациент вынужден часто мочиться, это болезненно и трудно. Выделения увеличиваются, становятся более густыми и похожи на обычный желтый гной. Если случай тяжелый, выделения могут быть кровянистыми, а при наличии этого симптома мочеиспускание становится более болезненным и частым.

Примерно через десять дней болезнь достигает своего апогея; в течение нескольких недель она остается неподвижной, а затем медленно, как кажется, идет на поправку. Выделения становятся тоньше, меньше по количеству и светлее по цвету. Несмотря на самое тщательное и эффективное лечение, они могут совсем прекратиться, и тогда их называют "глетом". Если выделения прекращаются полностью, пациент, по-видимому, излечивается, если говорить о внешних проявлениях болезни. *Однако в семидесяти пяти процентах случаев это кажущееся излечение вовсе не является излечением, как будет показано далее.*

В процессе течения гонореи могут возникнуть определенные осложнения. Сама инфекция может быть настолько острой или вирулентной, что она проникает в более глубокие структуры по собственному желанию и несмотря на самое тщательное, компетентное лечение; или если лечение неадекватно или неумело, оно может быть вынужденным; или из-за небрежности, когда вовремя не начато правильное лечение, простая инфекция может

перерасти в серьезное заболевание и вторгнуться в более важные структуры. Так возникают заболевания мочевого пузыря, предстательной железы, семенных пузырьков, яичек и почек. За этим может последовать гонорейный ревматизм, и даже заболевание выстилающей сердце мембраны, и смерть.

При заболеваниях глубоких отделов пациент часто теряет трудоспособность и вынужден ложиться в постель. У него может быть озноб, жар и пот, сильные боли и кровавая моча. Может потребоваться операция, а общее состояние здоровья может быть окончательно подорвано. Пока микроорганизмы присутствуют, опасность существует, несмотря на самое научное лечение. Виной тому не качество лечения, а наличие микробов; и поскольку невозможно применить какой-либо определенный метод их уничтожения, мы должны продолжать лечение, пока микробы присутствуют, и надеяться на благоприятные результаты. Инфекция может длиться много лет. Микроорганизмы, попавшие в маленькие трубки во внутренних органах, могут быть удалены только с трудом, если вообще могут быть удалены. Эти очаги микробов могут быть возбуждены к новой активности половым актом или травмированием частей тела, и могут вновь заразить пациента в любое время. В очень значительном числе случаев, когда в процесс вовлекаются более глубокие структуры, пациент может оправиться от острого или болезненного периода заболевания, только чтобы обнаружить, что он бесплоден. Таких случаев очень много, и самый злопамятный человек, считающий, что каждый согрешивший должен быть наказан, признает, что бесплодие как плата за минутную забывчивость - ужасная плата.

Сифилис, или "оспа", - это инфекционное, микробное заболевание крови. Чаще всего им заражаются при половом контакте.

Можно заразиться и при непосредственном контакте с больным человеком. Для того чтобы такой контакт был эффективным, необходимо, чтобы кожа здорового человека была поцарапана, или же контакт может происходить непосредственно на слизистой оболочке, например, во рту при поцелуе.

Заражение может произойти при использовании любого предмета, которым пользовался сифилитик, например, чашки для питья или полотенца.

Заражение может происходить по наследству.

Хирурги часто заражаются сифилисом, когда оперируют или осматривают пациентов, страдающих этим заболеванием. Стоматологи могут заразиться им через инструменты, которые не были подвергнуты асептическому воздействию или тщательному очищению. Использование полотенца, которым пользовался сифилитик, не раз приводило к передаче инфекции невиновному лицу. По этой причине роlikовое полотенце было выведено из употребления, а в некоторых штатах принят закон, запрещающий его использование в гостиницах и других общественных местах. Пользоваться посудой, ложками, табачными трубками, пивными бокалами и т. д., которыми пользовался больной, - это абсолютно верный способ заразиться. Сигары, которые, возможно, были сделаны сифилитиком, заражат вирусом болезни того, кто их курит. Известны случаи заражения сифилисом через церковную чашу для причастия. Общественная питьевая чашка стала богатым источником распространения сифилиса среди невинных людей. Законодатели только-только начинают осознавать опасность, тающуюся в этом заведении, и, несомненно, с ним будет покончено не только в общественных местах, но и на всех железных дорогах и пароходных линиях.

Инфицированная мать может передать сифилис своему ребенку. Если заражен отец, но не жена, ребенок может спастись.

Сифилис поражает все органы человеческого тела. Фактическая степень заражения никак не связана с размером или характером внешних проявлений. Внешние признаки могут быть незначительными, в то время как внутренние масштабы и разрушительные последствия болезни могут быть огромными и масштабными. Многие мужчины, когда их спрашивают о давних происшествиях, могут сказать: "О да, у меня был шанкр двадцать пять лет назад, но он был совсем маленьким, и вскоре все зажило, и я вылечился". И все же тот самый маленький шанкр, который произвел лишь легкое впечатление на человека, может стать, и, скорее всего, станет, непосредственной причиной его смерти.

Ни один из известных тестов не может с абсолютной уверенностью сказать, что человек болен сифилисом. Самый последний из них - тест Вассермана - отнюдь не является абсолютным.

Первыми симптомами, или так называемым начальным поражением сифилиса, является шанкр.

Шанкр представляет собой небольшую твердую опухоль, или язву с твердым основанием, или просто тонкий небольшой участок на слизистой оболочке. Он не болезненный, его можно сдвинуть, если взять между пальцами, показывая, что он не прикреплен к глубоким структурам, и когда его сдвигают, он не нежный и не болезненный. К любой маленькой изъязвленной шишке, расположенной на гениталиях, следует относиться с подозрением. Мальчики и мужчины не должны довольствоваться отговорками, что "это пустяк". Это может быть шанкр, и он может быть очень серьезным, если не поставить правильный диагноз.

Системные, или конституциональные, симптомы начинают проявляться в любое время с шестой по десятую неделю после появления шанкра.

Высыпания на коже характеризуют каждый случай сифилиса. Они проявляются во всех степенях - от легкой сыпи до язвы. Язвенный процесс очень часто бывает обширным и отвратительным.

Слизистые налеты и язвы поражают слизистые оболочки. Рот и горло - излюбленные места для этих поражений. Они встречаются в анусе и прямой кишке, и в этой области их можно принять за другие серьезные заболевания. Мужчины, которые пьют и курят, как правило, сильно страдают от слизистого налета во рту и горле.

Сифилис поражает кровеносные сосуды и лимфатические железы. Эти случаи могут быть нераспознанными и существовать в течение многих лет. Человек может умереть от разрыва кровеносного сосуда в головном мозге в среднем возрасте как следствие забытого, якобы вылеченного за много лет до этого случая сифилиса.

Внутренние органы могут быть атакованы сифилисом. В результате мы получаем заболевания печени, сердца, желудка, почек, легких и других органов. Было высказано предположение, что многие заболевания этих органов, лечение которых оказывается неудовлетворительным, могли возникнуть в результате перенесенного сифилиса.

Мозг и спинной мозг довольно часто являются очагом сифилитических поражений. В результате возникает опухоль, известная под названием "гумма". Кровеносные сосуды всей нервной системы могут быть поражены, и, как следствие, мы часто видим случаи паралича, апopleксии, эпилепсии, двигательной атаксии и смерти.

Нос, глаза, уши, горло часто оказываются очень серьезно подорванными в результате действия сифилитического яда. Нередки случаи деформации, вызванные гниением костей этих частей тела. Может произойти потеря голоса, обоняния, слуха или зрения.

Волосы и ногти могут выпадать. Кости могут изъязвляться и гнить. Органы деторождения обычно участвуют в дегенеративном процессе. Девственность разрушается, и после тяжелого приступа довольно часто наступает импотенция.

ЧТО МАЛЬЧИК С ВЕНЕРИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ У ДРУГИХ

Гонорея. Когда обычный мальчик заражается гонореей, он часто не знает в течение многих недель, что стал жертвой опасного инфекционного заболевания. Возможно, он понимает, что это связано с сексуальной неосмотрительностью, в которой он был виновен, и считает, что этого нужно стыдиться. Поэтому он скрывает свое состояние, никому не доверяет и слепо надеется, что все как-то или когда-то наладится. Тем временем болезнь, которая вначале могла протекать в легкой форме, постепенно набирает силу, и его пренебрежение может обернуться пожизненными страданиями. Если не принять мер по предотвращению распространения инфекции, выделения могут попасть на пальцы, заразить глаза и лишить зрения, потому что человек не знал, что эти выделения - одна из самых опасных жидкостей. Они могут попасть на сиденья водопроводного шкафа и заразить других. В конце концов он вынужден обратиться за помощью, и, возможно, после долгого периода ему удастся избавиться от непосредственных последствий своей глупости. Позже он женится и, как уже объяснялось, заражает свою жену. Это начало большей части бытовой неверности, которая так распространена в наши дни, и, поскольку это тема, которую должна хорошо понимать каждая женщина и мать, я тщательно и ясно объясню ее значение и последствия.

Однако сначала давайте вкратце рассмотрим, что может произойти с другими людьми, если мальчик по несчастью заразится сифилисом. И снова мальчик не понимает природы своего недуга. Существует непосредственная опасность заражения членов его семьи. Он пользуется одной и той же посудой, ложками, полотенцами и утварью, и любой из них может передать болезнь отцу, матери, сестре или брату. Он может пользоваться общим стаканом для питья в школе, колледже или офисе и таким образом распространять болезнь. Он может поцеловать любого члена своей семьи или ребенка и заразить их. Он может постричься или побриться, и вирус может распространиться таким образом, если парикмахер не простерилизует используемый инструмент, чего он никогда не делает. Он может пить газировку в фонтане или в салуне, и следующий человек, который воспользуется тем же стаканом, может заразиться этой болезнью. Он представляет угрозу для человека, общества и расы. Жены часто заражаются сифилисом от своих мужей.

Зараженная жена. Ранее говорилось, что восемь из каждых десяти мужчин в возрасте от шестнадцати до тридцати лет болели или болеют гонореей или сифилисом. Семьдесят пять процентов этих случаев не поддаются лечению. Примерно тридцати пяти процентам из них суждено заразить жену, жену и детей, а также, по всей вероятности, многих других людей.

Если молодая жена заражается от мужа, она оказывается в том же положении, что и больной мальчик, - она не знает, что с ней, и тратит драгоценное время на бесполезные переживания. А почему она должна знать, в чем проблема? Она пришла на брачное ложе чистой, непорочной и здоровой. Ее предыдущее образование не включало уроков, которые помогли бы ей даже предположить, в чем может быть проблема. Она просто осознает новые неприятные условия, которые ей непонятны. Она может попытаться поверить, что эти условия являются случайными в связи с переменами в ее жизни. Вскоре, однако, выделения,

которые были у нее в течение нескольких недель и которые она считала лишь лейкореей, или "белями", становятся настолько обильными и неприятными, что она начинает спринцеваться. Эта процедура просто ослепляет ее истинную природу заболевания, и в конце концов она, стыдясь и не желая того, обращается к врачу. Ей могут сообщить, что ее состояние плохое и что ей необходимо пройти курс лечения. Через некоторое время врачу, возможно, удастся избавить ее от непосредственных последствий гонорейной инфекции, которую она невинно приобрела. Вскоре после этого она может забеременеть, и у нее может случиться выкидыш из-за старой проблемы, или же она может вынашивать ребенка весь срок. Когда ребенок родится, он может быть слепым, и этот дефект является следствием старой инфекции, переданной матери от отца. Если мать больна сифилисом, ребенок, скорее всего, унаследует все ужасные возможности передаваемого яда крови.

Беременность часто "зажигает" любую старую гонорейную инфекцию в организме женщины, поэтому эта молодая жена не может полностью восстановиться после заключения. Она может передвигаться, но ее силы отказываются восстанавливаться. Может пройти несколько месяцев, прежде чем она начнет испытывать боль и поймет, что совсем больна. У нее повышается температура, может появиться озноб. Врач обнаруживает, что в трубах у нее гной, и возникает опасность перитонита или общего заражения крови. Старые микроорганизмы пробудились и активизировались. К сожалению, они находятся там, откуда их невозможно выгнать, не прибегая к серьезной операции. Теперь речь идет о спасении ее жизни. Ее отвозят в больницу, удаляют матку, трубы и яичники - и она становится бесполой.

Каждый день в каждом городе цивилизованного мира молодых жен оперируют именно по таким причинам. Известный факт, что в каждом городе мира количество операций, ежедневно проводимых женщинам, ужасающе растет. Каждый хирург знает, что восемьдесят процентов этих операций прямо или косвенно вызваны этими заболеваниями, и почти в каждом случае замужние женщины получают их безвинно от своих мужей. Редко можно встретить замужнюю женщину, которая не страдала бы от какого-нибудь заболевания яичников или матки, или от какого-нибудь неясного нервного состояния, не поддающегося обычным средствам лечения, и очень большой процент этих случаев в первую очередь вызван инфекцией, полученной тем же путем.

Когда девушка выходит замуж, она не знает, что уготовила ей судьба, да и при нынешней системе брака узнать это невозможно. Если у нее рождается болезненный, тщедушный ребенок, - при условии, что она сама по счастливой случайности избежала немедленной болезни, - она посвящает своему ребенку всю свою материнскую любовь и преданность, но она ведет безнадежную борьбу, как я уже объяснял, когда говорил, что половина всех усилий одной трети расы тратится на борьбу с условиями, против которых невозможно предпринять никаких успешных усилий. Даже ее молитвы тщетны, потому что ошибка заложена в конституции ребенка и найти средство ее устранения не в ее силах. Это трагедии жизни, которые невозможно описать никакими словами, и по сравнению с которыми случайные неприятности мира в целом - ничто.

Если условия не столь плохи, как описанные выше, первоначальная инфекция могла сделать ее бесплодной. Если микробы попали в матку и трубы, воспалительный процесс может закрыть эти трубы, в результате чего зачатие становится невозможным. В таких случаях женщине приходится нести клеймо и позор бездетного союза, хотя она не является виновницей. Однако многие мужья бесплодны в результате венерических заболеваний. Утверждается, что в восьмидесяти процентах случаев причиной бездетных браков является бесплодие партнера-мужчины. Любопытно, но, к сожалению, эти мужчины никогда не подозревают о себе. В их понимании жена - это провинившийся член семьи. Она становится

жертвой насмешек и подозрений, а затем и подколок и оскорблений. Жизнь многих женщин стала несчастной и несчастливой из-за этих подозрений. Мужья заставляют их проходить обследование, неприятное и болезненное лечение и операции с целью исправить несуществующий дефект. Многие добросовестные врачи отказываются лечить женщин, которых обвиняют в бесплодии, прежде чем подвергнуть мужей тщательному обследованию, и, поскольку восемьдесят процентов бездетных браков обусловлены бесплодием мужчин, это справедливое и разумное решение.

Во время всех этих домашних неприятностей и трагедий здоровье молодой жены пострадало - она едва ли может похвастаться одним днем хорошего самочувствия. Ее психическое состояние еще хуже. Она терпит намеки и оскорбления, считая себя невольной причиной всех домашних несчастий, и часто жалеет, что не вступила в брак. Мы должны помнить, что такие условия разрушают идеалы и дома, и что они часто делают неэффективными как мужа, так и жену. Экономический бизнес брака становится неудачным, амбиции подавлены, а надежда умирает в сердце.

Если мать привита вирусом сифилиса, ее существование столь же плачевно; ее здоровье разрушено; ее работоспособность навсегда заложена. Если она забеременеет, то, скорее всего, сделает аборт и будет делать его годами, пытаясь принести детей в дом, обвиняя себя и подчиняясь тем упрекам, которые на нее обрушиваются, в то время как настоящим виновником является муж. Он принимает оскорбленную и невинную позу и ведет себя так, как будто ему навязали брак с женщиной, которая не может выполнить свой брачный контракт.

Если она рождает ребенка или детей, они сифилитичны. Они могут быть уродливыми, слабоумными или идиотами. Они могут годами жить дома, постоянно недомогая, постоянно болея. У них может развиваться эпилепсия, танец святого Витта, кожные заболевания или психические капризы, и их придется поместить в лечебницу для слабоумных, или они могут умереть дома от дюйма.

Виноват ли муж? Если у парня была гонорея за несколько лет до вступления в брак, он лечился от нее у врача, пока все симптомы не исчезли, и в промежутке наслаждался видимым здоровьем, и ему никогда не говорили ничего о возможных последствиях, справедливо ли винить его, если он заразит свою жену? Наверняка ни один мужчина не стал бы добровольно подвергать свою невесту риску заражения со всеми его ужасными последствиями. Такие условия сложились в результате ханжеского отношения общества в прошлом ко всем вопросам, касающимся гигиены секса. Мы не рассказали мальчику всей правды. Все, что он мог узнать, он получил от товарищей или от людей, которые знали только искаженные факты. Конечно, нет оправдания мужчине, который заразился болезнью после женитьбы и передал ее жене или детям. Это совсем другая ситуация, и она должна заслуживать самого сурового осуждения и наказания. Однако сейчас нас интересует только мальчик, и мы не будем отнимать у читателя время обсуждением "социального зла" с этой точки зрения.

Становление мужчины Когда мальчику около пятнадцати лет, в нем начинают происходить определенные изменения. Он растет быстрее, и в этом росте участвует вся его система. Его кости становятся больше и крепче, мышцы увеличиваются в размерах, даже сердце, легкие, печень и пищеварительная система приспосабливаются к этой трансформации; меняется голос, а на лице начинают расти волосы. Умственные процессы также не отстают от нового порядка вещей. Он думает по-другому и видит с новой точки зрения. Природа делает из мальчика мужчину.

В прошлом эти изменения были непонятны, но сейчас мы начинаем понимать причину этого эволюционного процесса. Мы обнаружили, что причина зависит от определенных активных изменений, происходящих в половых органах. Примерно в это время начинают активно работать яички. Годами эти железы готовились к этой работе, поэтому сначала они быстро растут, увеличиваясь в размерах, пока не станут примерно в восемь раз больше, чем были до этого времени, а затем начинают выделять в кровь секрет, который стимулирует изменения во всех других частях тела и непосредственно отвечает за чудесные изменения, очевидные в росте тела мальчика.

Это вещество или "внутреннюю секрецию" не следует путать со спермой. Внутренняя секреция - это просто вещество, которое природа использует в процессе развития и которое отвечает за степень роста и качество мужественности, проявляемые мальчиком. С другой стороны, сперма - это детородная или оплодотворяющая жидкость, которая позволяет мужчине произвести на свет потомство. Когда мальчик понимает этот процесс, это помогает ему осознать важность его половых органов, а небольшое размышление позволяет ему понять, что если он будет злоупотреблять этими органами, то серьезно помешает своему собственному развитию. Этот процесс продолжается в течение нескольких лет, пока мальчик не достигнет зрелости. Любой поступок или привычка, которые ослабляют качество этой секреции, истощают его силы и делают его физически и умственно неэффективным. Чтобы создать мужчину, необходимо позволить природе работать по-своему. Вы не можете улучшить ее методы или безнаказанно нарушить ее законы.

ГЛАВА XIII

РОДИТЕЛИ И МАЛЬЧИК

Злоупотребление детородной функцией - континентальная жизнь - обеспечение среды, необходимой для чистой жизни - период детородной силы - самобичевание - мастурбация - лечение мастурбации - ночные потери или мокрые сны - причины ночных выделений - сексуальные эксцессы - лечение сексуальных эксцессов - что родители должны знать о так называемом "социальном зле", "Прежде чем авторитетно говорить с мальчиком - Необходимость просвещения в сексуальных вопросах - "Никто мне не говорил, я не знал" - Фальшивое медицинское лечение венерических заболеваний - Сеять дикий овес - Следует ли советовать обрезание?

Злоупотребление детородной функцией. - Заводчики животных обнаружили, что размножаться от очень молодого поголовья нехорошо. Качество и выносливость потомства снижаются, а жизнеспособность родительского поголовья уменьшается. Это не очень выгодное экономическое предложение.

Поэтому мальчиков следует учить тому, что любая форма сексуального потворства вредна до периода полного взросления.

Природа не предполагала, что детородная функция будет осуществляться не полностью развитыми особями. Продолжение рода не должно зависеть от разрешения на незрелость. Инстинкт сексуального влечения нельзя унижать, чтобы он служил не святым, а пошлым целям.

Сексуальное потворство в любой форме и в любой степени, в любом возрасте до наступления полной зрелости - это извращение первобытного инстинкта продолжения рода. Однако эта практика имеет более интимную и более личную связь с растущими мальчиками, чем просто альтруистическая ссылка. Любые поблажки такого рода в это время вредят физическому и психическому здоровью. Ни один мальчик не может надеяться на полное развитие в качестве эффективной рабочей или мыслящей машины, если он растрчивает свои жизненные силы на неестественные вольности. Те, кто отвечает за его образование, должны настойчиво внушать ему эту истину.

Распространено ложное представление о том, что континентальная жизнь вредна. Насколько континенция связана с незрелостью, можно твердо и справедливо утверждать, что это, вероятно, самый важный фактор в сохранении здоровья и силы. Сохранение детородных жидкостей в то время, когда природа противится их потере, позволяет растущей экономике использовать их для сохранения нервной энергии и мужественности. Если мальчик рассеивает эти энергетические жидкости, он лишает свое тело богатейших продуктов, которые оно способно производить в то время, когда ему необходима любая помощь в формировании физически и психически здоровой и энергичной конституции. Не может быть нормального развития, если организм лишен основных компонентов, необходимых для роста и умственной бодрости.

Было время, когда юношей фактически учили, что сексуальные отношения необходимы для развития полноценной мужественности. За этим последовал период молчания, который практически дошел до наших дней. Обе эти системы пагубны. Мы знаем, что сексуальные отношения не являются необходимым условием для развития зрелой нормальной мужественности или женственности. Напротив, мы знаем, что непрерывность, а не недержание, является абсолютным условием для достижения полной сексуальной, мужественной зрелости, а также для роста эффективной и здоровой мужественности и женственности.

Мы должны взывать к разуму мальчика и показывать ему личную сторону чистоты жизни. Когда он поймет, что для достижения успеха в любой области человеческих усилий - на бейсбольных и футбольных полях, на ринге, в гимнастике, на экзаменах, в общении, в ремеслах и профессиях - жизнь в чистоте является единственным возможным средством, которое обещает успех, он примет этот призыв к сведению.

Мы должны использовать все возможные средства безопасности, чтобы предотвратить склонность молодежи к бродяжничеству. Регулярные занятия спортом - одно из лучших средств в этом отношении. Если мы сможем привить нашим мальчикам любовь к мужественным видам спорта и поощрять все усилия в этом направлении, мы сделаем многое, чтобы свести к минимуму рост любой склонности к недержанию. Мы должны создать условия, необходимые для правильной жизни. Дом должен быть привлекательным, и мы должны позволить мальчику иметь привилегии даже в ущерб домашнему уюту. Его спутники должны быть желанными, если они являются подходящими близкими людьми, а родители должны входить в жизнь мальчика и пытаться смотреть на вещи с его точки зрения.

Период детородной способности. Детородная способность начинается в период полового созревания. Не существует определенного периода, когда можно сказать, что она заканчивается. С момента полового созревания и до периода физической зрелости она растет в силе и остается неподвижной до середины жизни, когда постепенно снижается. Стандарт мужественности - это, безусловно, индивидуальная проблема. Она зависит от различных факторов, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию. Можно

утверждать, что мальчик, злоупотребляющий своей детородной функцией в период незрелости, не будет наслаждаться в зрелый период своей сексуальной жизни нормальным уровнем энергичности и не перенесет эту способность в старость в той же относительной степени, в какой он мог бы и в какой у него есть врожденная готовность к этому - если бы он вел нормальную континентальную жизнь. Здесь также следует отметить, что не существует эффективных средств, которые могли бы "вернуть" способность к деторождению, если она утрачена в результате неповиновения природным законам. Лекарства и методы лечения импотенции, предлагаемые шарлатанами, являются надувательством и подделкой. Деньги и время, потраченные в погоне за этой мечтой, - деньги и время, потраченные впустую.

Самоупотребление или мастурбация. Под самоупотреблением понимается получение венерического оргазма, с эмиссией или без, любым способом, кроме естественного соединения полов.

Фактом является то, что большинство мальчиков в определенное время приобретают привычку к самоуничтожению. Это очень серьезная проблема для родителей, учителей и врачей, потому что именно из-за незнания элементарных принципов половой гигиены это состояние продолжает существовать. Если бы они были предупреждены о возможности саморазрушения, возникающего как невинными, так и более предосудительными способами, они бы оказали свое влияние против его приобретения. Однако если мальчик случайно обнаруживает состояние, в котором он не был виновен и о значении которого не знает, человеческая природа такова, что он должен исследовать это явление и, в конце концов, пострадать в результате. Пытаясь снять местное раздражение, он может справиться с собой и втянуться в опасную практику. Он не знает, что эта практика может привести к серьезным последствиям - фактически он не знает, что делает что-то неправильно. Многие мальчики практически разрушили свое физическое здоровье и стали морально безответственными, потому что никто - ни родители, ни учителя, ни врачи, ни друзья - не рассказал им об опасности. Это несправедливо, но в этом направлении делаются большие шаги, и мы можем вполне обоснованно надеяться, что в недалеком будущем каждому мальчику будут открыто рассказывать правдивые факты о себе.

Большинство мальчиков приобретают эту привычку от других мальчиков, но, как мы уже говорили, ее можно приобрести и так называемыми невинными способами. Иногда ощущения, которые приводят к этому, обнаруживаются при соскальзывании с перил; а может быть, их пробуждает лазанье по деревьям или столбам. Совсем маленьких детей иногда учат этому пороку развратные няни. Местное раздражение, как уже говорилось, может привести к необходимости чесать и обрабатывать части тела, и таким образом начинается порок. Результат один и тот же, независимо от того, как возникла привычка.

Если привычка сохраняется, страдает мышечная система - мышцы становятся слабыми и дряблыми; у пациента развивается усталость и вялость, он теряет умственную и физическую бодрость. Он перестает быть сильным и энергичным, его работоспособность снижается, и, как следствие, его нервная система начинает проявлять признаки истощения сил. Он не может сконцентрировать свои мысли, отстаёт в учебе, его умственные усилия вялы, он становится рассеянным и застенчивым, сторонится общества, теряет уверенность в себе, становится болезненным и эмоциональным и может даже подумать о самоубийстве.

Удивительно, как потакание этой привычке может повлиять на нравственную природу мальчика. Прежде всего, он перестает быть откровенным и открытым. Он становится мнительным и подозрительным и не смотрит вам прямо в лицо. Мальчик не может стать рабом этой привычки без того, чтобы она не отразилась на его сознании. Его посещают

развратные мысли, прежний чистый и непорочный образ мыслей и жизни больше не удовлетворяет. Его воображение даже становится испорченным, а нравственная природа и моральное чувство извращаются до тех пор, пока он, кажется, не перестает различать добро и зло. Он мало заботится о правде и, если того требует случай, будет лгать, не осознавая, какую бесчестную роль он играет. В конце концов он теряет силу воли - даже попытки спасти себя слишком слабы, чтобы увенчаться успехом, - становится рабом привычки, его здоровье и силы разрушены.

Если бы каждый мальчик мог осознать возможный конец этой пагубной привычки, он бы постарался избавиться от нее до того, как станет ее жертвой и рабом. Вначале отказаться от этой практики может быть легко. Однако чем дольше он ее продолжает, тем меньше у него шансов окончательно овладеть ею, пока, если он будет упорствовать дольше определенного момента, не возникнет серьезных сомнений в том, сможет ли он когда-нибудь освободиться от ее хватки. Если мальчик потерял силу воли, чтобы выполнить свои решения, то никакие благие желания и решения не помогут. А ведь именно эту силу воли мало-помалу уничтожает истощение спермы.

Лечение - Что мы можем сделать для этих мальчиков? Большинство из них могут многое сделать для себя, просто прекратив эту практику. Конечно, есть и те, кто нуждается в тщательном лечении, прежде чем привычка будет взята под контроль и здоровье восстановлено. Хорошо бы всегда помнить о тактичности, терпении и доброте по отношению к этим мальчикам. Многие из них стоят на грани отчаяния, слабые телом и слабым духом. Они не знают, куда обратиться в поисках друга - правильного друга. Страшно подумать, что ваш собственный мальчик может быть несчастен в собственном доме, потому что он хранит тайну, разрушающую его здоровье, и, хотя он жаждет сочувствия и помощи, ни отец, ни мать не вызывают его доверия и не говорят с ним об этих вещах. Бдительная мать обычно может определить, когда ее мальчик становится зависимым от этой привычки. Он покажет это своими манерами, не будет свободным и открытым, захочет побыть в одиночестве. Позже последствия жестокого обращения, которому он себя подвергает, проявятся в его внешности. Он станет впалым, с прыщавым лицом, пастозным, неусидчивым, угодливым, молчаливым, нелюдимым. Ни одна мать не может не заметить этих признаков, она должна заподозрить причину и тактично воздействовать на него, пока он не разрушил свое здоровье окончательно.

Мы советуем регулярно заниматься энергичными физическими упражнениями. Утомляйте тело, чтобы сон был крепким. Холодные ванны, затем бодрые обтирания; никаких интоксикантов, легкая еда, много питьевой воды утром и вечером. Кишечник должен быть регулярным каждый день. Спать следует в одиночестве на жесткой кровати в хорошо освещенной комнате со светлым покрывалом. Он должен быть занят каждую минуту дня и не должен думать о себе.

Мальчик должен понять, что его спасение зависит от него самого. После того как он узнает о реальной опасности, которую таит в себе эта привычка, он должен быть начеку, чтобы каждый момент воздерживаться. Если он этого не сделает, то может быть уверен, что эта практика разрушит его здоровье, сделает его неудачником в бизнесе и лишит его счастья на всю оставшуюся жизнь.

Ночные потери или "влажные сны". Так называемый "влажный сон" - это неосознанное выделение спермы во время сна. Выделение может сопровождаться эротическим сном, а может и не сопровождаться.

После определенного возраста - а это может быть двенадцатый или четырнадцатый год - мальчик может обнаружить, что во время сна он выделил какое-то вещество. Он обнаруживает выделения на своей ночной одежде, и это, естественно, сильно озадачивает его. Он может совершенно не осознавать происходящего, крепко спав всю ночь, а может проснуться и обнаружить, что жидкость действительно выделилась.

Если мальчику не рассказывали об этом явлении, он может расценить его как форму самобичевания, о которой он, возможно, слышал, и, как следствие, может изводить себя, поскольку ночные выделения продолжаются время от времени. Многие чистые сердцем мальчики стали несчастными, а их работоспособность и здоровье пострадали результате такого опыта. Поэтому необходимо, чтобы они полностью осознали истинное значение этих явлений.

Причины ночных выбросов... Я уже объяснял, как природа делает из мальчика мужчину. Во время этого процесса созревания яички являются очень активными органами - их функция заключается в производстве или выделении оплодотворяющей жидкости или спермы. Этот процесс созревания начинается, как я уже говорил, примерно в пятнадцать лет, хотя у некоторых мальчиков он часто происходит раньше, иногда уже в двенадцать лет. Когда яички начинают расти в это время, они производят больше спермы, чем могут вместить их маленькие карманы, поэтому природа использует метод, позволяющий излишкам выходить во время сна. Таким образом, эти ночные выделения являются совершенно естественными потерями и не вызывают никаких душевных переживаний. Частота, с которой они могут происходить, полностью зависит от темперамента мальчика. Если мальчик сильный, активный, атлетически сложенный, они могут быть не такими частыми, как у спокойного, обучающегося мальчика. Система спортивного мальчика, по-видимому, использует больше этого излишка, чем требует более спокойное существование ученика. Если выделения происходят не чаще, чем раз в две недели, это можно считать нормальным и естественным. Если же они становятся более частыми, мальчик должен сообщить об этом матери или отцу и проконсультироваться с семейным врачом. Возможно, ему требуется тонизирующее средство или особые указания относительно образа жизни и физических упражнений. Какова бы ни была причина, ее можно устранить, и лучше всего обратить на нее внимание, как только будет замечено, что потери стали слишком частыми.

Сексуальные излишества. Медицине хорошо известно, что супружеские отношения часто практикуются в чрезмерных количествах. То же самое можно сказать и о так называемых внебрачных отношениях. Никто еще не сформулировал общий сексуальный стандарт, который можно было бы смело считать нормальным. Слишком много индивидуальных особенностей темперамента и здоровья влияет на это предложение, чтобы можно было сформулировать стандарт. Поэтому этот вопрос должен рассматриваться как индивидуальный, который при необходимости должен корректироваться семейным врачом. То, что можно смело считать нормальным и безвредным для одного, по многим причинам является излишеством для другого. Когда мужчина занимается тяжелым физическим или умственным трудом, его сексуальные способности или возможности ограничены, и это ограничение не может быть превышено без риска. Такое ограничение не может быть излишеством для человека, чье занятие не требует больших затрат физической или умственной энергии. Любая побряжка, которая приводит к истощению, является чрезмерной.

Возраст человека, несомненно, имеет большое значение для его сексуальной выносливости. Молодой, мужественный взрослый человек будет терпеть сексуальные траты, которые серьезно повлияют на здоровье и бодрость пожилого мужчины.

Окружающая среда и склонности являются факторами, определяющими стандарт некоторых людей. Если супружеские отношения служат просто для сохранения мира и гармонии в доме, они приносят вред даже при умеренной сексуальной активности.

Симптомы сексуального излишества во многом схожи с симптомами злоупотребления собой. Однако в определенной степени они благоприятны, поскольку условия, в которых происходят отношения, естественны, участники физически зрелы, а также потому, что нет элемента беспокойства по поводу возможных последствий.

Сексуальное излишество вредит самой себе, поскольку порождает отсутствие желания и, следовательно, в определенной степени является самоограничивающим процессом. Мы также должны помнить, что чрезмерность влечет за собой последствия, так же как нарушение любого естественного закона влечет за собой определенное возмездие. В таких случаях мы видим, что за чрезмерностью следует дискомфорт. Части тела становятся раздраженными и перегруженными, а за этим всегда следует заболевание предстательной железы.

Лечение. - Остановите избыток с помощью самоконтроля и самоограничения. Используйте все средства, которые диктует разумное изучение законов половой гигиены. Сохраняйте общее состояние здоровья. Возможно, придется прибегнуть к местному лечению, поскольку, если части тела подверглись чрезмерному насилию, в них всегда присутствует большее или меньшее раздражение и застойные явления. Это состояние влияет на нервы, наводящие рефлекторные ощущения вызываются переполненной простатой, и пациент становится болезненным. Для таких пациентов очень важно обратиться к врачу, чье местное лечение остановит чувствительность в этих частях и облегчит состояние пациента, чтобы он мог выполнить свою программу восстановления без помех, связанных с условиями, которые поддаются только местному лечению.

Что родители должны знать о так называемом "социальном зле", прежде чем авторитетно говорить с мальчиком. Чтобы авторитетно и убедительно говорить с мальчиком о гигиене пола, родители должны быть знакомы с этой темой и хорошо в ней разбираться. Факты, изложенные на предыдущих страницах, должны быть тщательно изучены. Ни один родитель не сможет толково изучить эти факты, не проникнувшись важностью предмета; не осознав, что абсолютно необходимо обучать подрастающее поколение фундаментальным принципам половой гигиены; не признав огромную роль зла, которую играют в воспитании молодежи благоразумие и невежество; не убедившись, что большая часть зла - продукт невежества мальчика, и что родители в значительной степени виноваты, если вовремя не передают ему необходимые знания.

Необходимость просвещения в сексуальных вопросах - продукт существующих условий. Цивилизация и социальная среда развиваются в плоскости, которая подвергает молодежь соблазнам, практически не существовавшим в прошлом. Расширяется и ослабляется этический кодекс. Бизнес монополизирует все время отца, а общественно-политические волнения и неуместные амбиции отвлекают мать. Сын или дочь имеют более широкую свободу действий и более свободное правление, чем раньше. Возможности для беспорядочных интимных связей стали более легкими, а общественные удобства и коммунальные услуги благоприятствуют замыслам злонамеренных и распущенных женщин. Легкость путешествий, слабость законов, театр с его безнравственными и непристойными пьесами, движущиеся снежные картины, водевильные курорты, где самым дорогим "талантом" является какая-нибудь сладострастная женщина, овладевшая искусством драпировать наготу и петь безнравственные песни, - все это создает у молодежи ложное

впечатление реальности жизни и делает путь дегенерата легким и выгодным. Богатые становятся все богаче, а их дети - изнеженными, перекормленными и необузданными. Время тяготит их, и все их умственные усилия направлены на то, чтобы придумывать новые методы и новые способы удовлетворения жажды свободы и перевозбужденных желаний. Бедные становятся все беднее, и чтобы "удержаться на ринге", жить и одеваться не по средствам, как это делают многие, необходимо иметь некий неточный стандарт морали. Так формируется распутный либертин - самый коварный и опасный продукт современной цивилизации, самый губительный фактор распространения аморальных импульсов и непристойных болезней.

Родители должны принять эти учреждения и агентства как необходимые инструменты зла и принять меры, чтобы свести на нет их привлекательность. Вечная бдительность - цена успеха, но качество этой бдительности должно быть продиктовано любовью, а не подозрительностью и недоверием.

Если родителям удастся убедить мальчика, что эти знания даются ему не с целью лишить его естественных свобод и прав, а с единственным намерением добавить к общей сумме его удовольствий и успехов, он будет более благосклонно относиться к любому предложению, предлагающему курс поведения, который ведет к чистой жизни. Гигиена пола со временем займет естественное место в системе образования. Ей будут обучать и мужчин, и женщин. А пока, однако, мы должны начать с обучения воспитателей - родителей. На первых порах их задача будет нелегкой. Им придется многое преодолеть: невежество, ханжество, ложную скромность, лицемерие; много порочных учений и дурных примеров, которые нужно изживать. Но мы не можем надеяться на достижение результатов в самом благородном деле, кроме как терпеливыми, разумными и настойчивыми усилиями, самопожертвованием и постоянным энтузиазмом. Цель состоит в том, чтобы рассказать все, всю правду, чтобы на нас никогда не обрушился крик: "Мне никто не говорил, я не знал" из любимых уст заблудшего сына или дочери.

Отец и мальчик. - Правильный отец всегда найдет время и способ пробудить в сердце мальчика дух товарищества. Ни один мальчик, живущий в мире, не откажется от общения с правильным отцом. Все зависит от отца! Если между вами и вашим мальчиком нет духа дружелюбия, вы виноваты, вы совершили ошибку, вы упустили возможность, вы "поступили не так, как нужно, и не в том духе". Попробуйте еще раз - возможно, еще не поздно.

Отец, который взял за привычку брать своих мальчиков (и девочек тоже) на долгие прогулки, по крайней мере каждое воскресенье, и который проводит с ними час каждый вечер, - это правильный отец. Тот, кто никогда не испытывал на себе достоинства прогулок с детьми, не сможет оценить то удовольствие и пользу, которые они могут принести. Дело не только в физической пользе и вдохновении, которое можно черпать в природе, но и в конкретных преимуществах, которые дает общение с детьми - новый и реальный опыт, вот что имеет значение. У вас будет возможность посеять в их умах семена, которые вырастут в урожай, который поразит вас. Дети в хорошем настроении - а они в хорошем настроении, когда они счастливы, и они счастливы на природе с интересным собеседником - бдительны, отзывчивы и жаждут, чтобы им рассказывали "вещи", и это настроение может быть чудесно использовано "правильным отцом". Отец, который отправляется на прогулку с твердой целью обдумать какую-то деловую проблему и предоставляет детям самим искать себе развлечение, - неправильный отец. Он должен снова стать ребенком, он должен хотеть радовать их, он должен стараться быть в гармонии с ними, он должен использовать свой опыт, чтобы заинтересовать их, он должен увлекательно говорить с ними о каждой интересной проблеме, которую предлагает сама прогулка, или он должен сформулировать план и выбрать тему, имея в виду определенную образовательную схему. Мы можем самым

эффективным образом начать формировать их характеры, и с помощью правильного разговора и энтузиазма он может заложить в них решимость быть честными, правдивыми, справедливыми, чистыми, отзывчивыми. Он может тысячей разных способов вселить в них решимость и вдохновение добиться успеха. Это замечательный и драгоценный шанс, и он сделает "правильного отца" более справедливым, более отзывчивым, более оптимистичным, и это сделает его снова молодым и более успешным. Попробуйте.

Прививайте своим детям любовь к дому, превращайте вечернюю трапезу и час у камина в период благодатного общения, когда все мелкие раздражительные неурядицы дня могут быть отглажены и сметены. Секрет в том, чтобы быть близким. Расскажите им о секрете успеха с вашей точки зрения, о том, что счастье можно обрести только будучи эффективным и успешным, а чтобы быть эффективным, нужно быть энергичным и здоровым. Вбейте им в уши истину о том, что жизнь - это битва, и только храбрые "побеждают", а здоровье - это единственная жизненная необходимость. Удивительно, как такие разговоры впечатляют юные умы. Они будут напоминать вам о том, что вы сказали, что произвело на них неизгладимое впечатление, еще долго после того, как вы забудете об этом инциденте.

Таким образом, отец может, говоря о будущем своему мальчику, передать ему свои большие надежды на то, что мальчик добьется больших успехов. Вы устанавливаете в сознании мальчика некий стандарт, и он бессознательно надеется достичь этого стандарта. Если вы внушили ему необходимость сохранения здоровья и сил, как залог успеха, он не станет поддаваться искушениям, которые могут помешать его планам. Для кого-то эти рассуждения могут показаться квиксичными, но это правда. Многих мальчиков вдохновляло на успех осознание того, что мать или отец верили в него и были уверены, что он станет лидером. Он стремился оправдать гордость и доверие тех, кто был ему дорог, и побеждал.

Поэтому сохранить свое здоровье - это первый импульс, который необходимо передать мальчику. Когда он осознает эту истину, привить ему любовь к физическим упражнениям, гимнастике, плаванию, свежему воздуху, чистоте и воздержанности будет очень просто. Если они будут достигнуты, вы избавите его от склонности к самобичеванию и сделаете его менее склонным поддаваться дурным внушениям или искушениям. Его доверие к вам будет искренним и безоговорочным. В психологический момент вы сможете сделать с ним все, что угодно. Настало время поговорить о более интимных вещах. Осторожно и тактично отец подходит к фундаментальным истинам половой гигиены.

Выбор темы для текста как средства, от которого можно перейти к реальным фактам, иногда имеет большое значение. Не должно создаваться впечатление, что тема была выбрана специально. Если она будет следовать естественным образом, это больше заинтересует мальчика, и он проглотит большую дозу правды, прежде чем на него произведет впечатление личная точка зрения. Проходящая мимо рысистая лошадь не раз служила мне для задушевных бесед с мальчиками на темы наследственности и родственных заболеваний. Я предлагаю мальчику понаблюдать за тем, как лошадь использует свои ноги, как ритмично и красиво она ставит ноги и как все ее поведение служит цели, ради которой она напрягается - набрать скорость. Расскажите мальчику историю о том, как профессиональные селекционеры добились таких чудесных результатов; как на протяжении многих поколений "штамм" сохранялся чистым и непорочным, как любой потомок великого сира, проявивший какую-либо привычку, вредящую развитию высочайших скаковых качеств, - каким бы пустяковым ни был этот недостаток - отбрасывался, поскольку опыт показал, что не стоит тратить силы и время на лошадь, чьи физические или умственные характеристики не соответствуют высшему стандарту. Такая лошадь не выигрывает, а важны только "победы".

Смените тему разговора на человеческие существа. Расскажите ему, как скачки поддерживают свой стандарт, но покажите ему разницу между используемыми методами. Как лошадь выбирает себе пару по хорошим качествам самки, чтобы потомство обладало такими же качествами, а то и лучше, и что отбором занимаются люди, знающие свое дело и имеющие большой опыт в этой работе. Как, с другой стороны, молодому человеку без опыта разрешается выбирать любую женщину, которая ему понравится, независимо от ее квалификации. Как следствие, у нас есть все виды детей, хорошие и плохие, слабые и сильные, честные и нечестные, некоторые деградируют с рождения, некоторые преступны, а многие больны и неэффективны, и лишь немногие из них "победители". Прочитать небольшую проповедь на основе этого текста несложно. Покажите ему, как важно мудро выбирать мать своих детей, знать, нет ли болезней в крови будущей жены, хороша ли ее семейная история, подходит ли ее темперамент ему, удовлетворительны ли ее домашние качества, нравственны ли ее принципы, понимает ли она и ценит ли истинную цель и назначение брака. Покажите ему также элемент справедливости, заложенный в брачном договоре; что он должен давать то, что требует; что если он ожидает здоровую и нормальную жену, он сам должен быть здоров и нормален; если он ожидает чистоты и опрятности, он должен дать чистоту и опрятность; если он ожидает спаривания с подходящей женщиной, он должен быть эффективным и подходящим мужчиной. Помните, что каждое действие, поступок, мысль и стремление регулируются законами, которые нельзя обмануть или ослушаться, чтобы не собрать урожай, который покорит, раздавит и погубит вас, каким бы умным или сообразительным вы себя ни считали.

Покажите ему мудрость привычки заводчиков никогда не допускать сексуальных вольностей у слишком молодого жеребца. По той же причине мальчик должен беречь свою силу и мужественность для брачного состояния и функции деторождения.

В следующей беседе отец может расширить эту тему и постепенно подвести к "последствиям" нечистой жизни. Мальчик будет готов к этому разговору и проявит интерес к нему, который будет ободряющим и многообещающим.

Разговор о науке спаривания лошадей он поймет легко и основательно, и не преминет заметить, когда вы перейдете к человеку и примените те же принципы. Затем, когда вы покажете, как неправильное спаривание является причиной плохого качества детей и как болезни приводят к слабоумным и дегенеративным потомкам, он будет достаточно хорошо осведомлен, и он будет готов вникнуть в подробности, а вы выполните большую часть своего долга. Его любопытство разгорится, а интерес пробудится. Все зависит от отца. Если ваш мальчик честен и чист, открыт и порядочен, он не падет без боя, и пока он борется, он взрослеет. Если ваше представление о последствиях венерических заболеваний было эффективным и ярким, он вырастет со здоровым ужасом перед ними. Если ваше поведение как отца было мудрым и достойным подражания, а в вашем доме царит правильная обстановка, и в нем живет правильная мать, вы сделали все, что может сделать отец, чтобы помочь мальчику преодолеть трудности. Правильное поощрение, правильная бдительность и книги, которые удовлетворят тягу мальчика к знаниям в этой области, - все, что нужно, чтобы помочь ему "победить".

Родители должны всячески препятствовать использованию патентованных лекарств и фальшивых медицинских методов лечения **венерических болезней**. Эти нострумы причиняют неисчислимый вред мальчикам и женщинам.

В каждом случае мотив, лежащий в основе методов людей, продающих эти вещи, - запугать пациентов, заставив их поверить, что их состояние серьезнее, чем есть на самом деле, чтобы оправдать длительный и дорогостоящий курс лечения.

Их работа выполняется небрежно, и часто они несут прямую ответственность за развитие осложнений и опасных последствий. Обещания быстрого излечения оказываются ложными, и нередко за дорогостоящим и безуспешным курсом лечения следуют методы "черной почты".

Нет такого класса заболеваний, где помощь и честность законной медицинской профессии были бы более необходимы, чем при лечении венерических болезней. Родители должны убедиться, что все странные лекарства, которые могут появиться в комнате мальчика, выписывает семейный врач, а не какой-то неизвестный человек, который может оказаться самозванцем и шантажистом.

Писатели-фантасты и другие представители более серьезного направления мысли признали посев дикого овса как институт, который, если и не заслуживает полного одобрения морального кодекса общества, то, по крайней мере, терпим. Никаких серьезных последствий для нарушителя не наступает. Напротив, распутник - это тот тип героя, который вызывает одобрительные взгляды эротичных дам и сомнительный интерес истеричных девиц.

Женщины легкой нравственности всегда готовы поддержать "черную овцу" и способствовать матримониальному успеху раскаявшегося *руэ*. Многие матери готовы выдать своих дочерей замуж за отполированного обществом негодяя, известного как грабитель и развратник, если его семейные связи окажутся желанными. Считалось даже, что юноша, который не "посеял свой дикий овес", обладает сомнительной выносливостью.

То, что многие способные мужчины посеяли дикий овес, бесспорно, и то, что многие мужчины, которые являются достойными мужьями, также прошли "через мельницу", тоже верно, но это не должно ослеплять нас тем фактом, что тысячи и тысячи людей, которые могли бы быть успешными людьми в бизнесе и достойными мужьями и отцами, были полностью разрушены в результате того, что посеяли дикий овес. Ни один человек не стал лучше из-за того, что в прошлом имел развратные привычки. Тот, кто сеет и избегает жатвы, - счастливчик. Тот, кто пожинает, пожинает в изобилии. Большинство мужчин сожалеют об упущениях молодости. Большинство из них никогда бы не совершилось, если бы порывы управлялись здравым смыслом зрелости. Эти поступки - побуждения импульсивности, которая может быть совершенно чуждой врожденному характеру человека, но вызванной распущенными обстоятельствами, невежеством и свободой молодости. Если мы сможем уберечь молодежь, адекватно оценив последствия, мы обеспечим средства для преодоления впечатлительного периода. Пока здоровая зрелость суждений не возьмет на себя эту задачу без посторонней помощи.

Последствия теории дикого овса слишком трагически очевидны, чтобы нуждаться в аргументированном опровержении. Одной только статистики распространенности венерических заболеваний достаточно; результатов этих заболеваний более чем достаточно.

Изучите записи о тюрьмах и колониях, судах и приютах, больницах и санаториях, подумайте о сотнях тысяч больных, деформированных и умственно неполноценных детей, о множестве паретиков, меланхоликов, атаксиков, маньяков, сифилитиков - все это продукты "дикого овса" - и спросите, оправдана ли теория "дикого овса".

Подумайте о разрушенных домах, о жалких жизнях падших женщин, о безнадежных молитвах брошенных жен, об одиночестве и страданиях родителей, которыми пренебрегают и о которых забывают, о "бастардах" и детях без отца, о пьяницах, преступниках и бродягах - все это сорняки урожая дикого овса.

Затем подумайте о трагедиях, самоубийствах преданных и больных, о банковских ворах, о разбитых сердцах брошенных и голодных детей, об армии неимущих, на чьих шеях висят медали дикого овса, о людях большого бизнеса, которые постоянно борются с последствиями раннего недержания и насилия, и о тысячах тех, кто рано сходит в могилу, а затем спросите со всей справедливостью, нуждается ли посев дикого овса в оправдании.

Кто содержит тысячи проституток? Кто их создал? Где бы вы ни нашли нищенство, преступность, пьянство, безумие, праздность, безнравственность, порок и болезни, вы обнаружите, что сеятель дикого овса прошел по этому пути и оставил на нем свое пятно и свои следы.

Следует ли советовать обрезание? Ответ на этот вопрос - "да", во всех случаях. Если обрезание сделано рано, в течение первых двух недель жизни, то операция не представляет опасности и практически не вызывает боли. У довольно значительного процента всех мужчин обрезание является абсолютной необходимостью. По веским медицинским показаниям, о которых вам расскажет семейный врач, обрезание следует делать каждому мальчику.

ГЛАВА XIV

ДОЛГ МАТЕРИ ПЕРЕД ДОЧЕРЬЮ

Что мать должна рассказать своей девочке - откуда берутся дети - как птицы и рыбы рождаются из яиц - как другие животные устраивают гнезда - обязанность матери наставлять и направлять - что мать должна сказать своей дочери - каждая мать должна считать этот долг священным - каждый ребенок женского пола - возможная будущая мать - материнство - высшая функция пола - здоровье - единственное необходимое условие - симптомы первой менструации, или начала менструации - Период полового созревания у женщин - Изменения в репродуктивных органах в период полового созревания - Женские генеративные органы - Функция репродуктивных органов - Возраст полового созревания у женщин - Функция яичников - Функция матки - Почему менструации происходят каждые двадцать восемь дней - Мужские или папины яйца - Функция матки - Почему менструации происходят каждые двадцать восемь дней - Менструации, которые происходят каждые двадцать восемь дней. "Расскажите всю историю" - "Как эти сперматозоиды попадают туда" - Союз видов - "Как ребенок может жить там так долго" - Как ребенок получает питание в утробе матери - Девочки не должны становиться матерями.

Что мать должна рассказывать своей девочке: каждой девочке мать должна рассказывать историю жизни. Рассказывать ее нужно простым языком, чтобы девочка поняла. Очень рано у девочки возникнет желание спросить у матери: "Откуда берутся дети?". Неправильно уклоняться от ответа на этот естественный вопрос или откладывать рассказ, потому что им расскажут об этом товарищи по играм и они получат очень неправильные и очень грубые впечатления об этом удивительном предмете.

Каждая мать знает о жизни достаточно, чтобы рассказать своей девочке ее историю так, чтобы впечатлить ее святостью прекрасного Божьего плана репродукции. Она должна начать с того, что расскажет ей историю о том, как живут птицы. Как в определенное время года они выбирают себе пару и ведут домашнее хозяйство. Они строят гнездо, и, когда все готово, птица-мать откладывает яйца. Затем папа и мама по очереди садятся на яйца, чтобы согреть их, и через некоторое время яйцо разбивается, и на свет появляется маленькая птичка. Они кормят малышей, пока у них не вырастут перья, а когда те достаточно подрастут, улетаю́т из дома и начинают самостоятельную жизнь.

По мере того как мама будет рассказывать эту историю своими словами, у вас возникнет множество вопросов, правильные ответы на которые восполнят все труднопонимаемые моменты. Интересным будет и рассказ о том, как рыбы откладывают икру на мелководье, чтобы солнце могло согреть ее и вывести из нее потомство. Внимательно объясните им, что всегда есть мама и папа, самец и самка, птица и рыба, - что это необходимо, потому что так решил Бог, и мы должны подчиняться Его желанию. Когда девочка полностью усвоит историю о птице-яйце и рыбе-яйце, мама может рассказать, как Творец продумал другой план для других животных, таких как собака, лошадь, лев, слон и корова. Он знал, что этим животным небезопасно и невозможно оставаться дома достаточно долго, чтобы сидеть на яйцах и высиживать своих малышей, поэтому он сделал для них гнездо внутри их тел. Там им было тепло, и они всегда были рядом со своими мамами, чем бы те ни занимались. Так мы подошли к ответу на их вопрос: "Откуда берутся дети?".

Этими интересными историями, в зависимости от ума и искренности матери, можно воспользоваться, чтобы внушить маленькой девочке важность многих жизненных уроков. Например, ее внимание можно привлечь к тому факту, что мужчина и женщина - это высшие виды живых существ, которые создал Бог. Ни одно другое живое существо, ни животное, ни рыба, ни птица, ни дерево, ни цветок, не может говорить, думать и рассуждать так, как мужчина и женщина. Благодаря этой способности - думать и рассуждать - люди всегда пытаются выяснить, что можно сделать со всеми остальными вещами, созданными Богом. Мы пытаемся выяснить, чем полезны различные камни, чем полезны различные деревья, различные виды земли, животные, птицы, рыбы и все на свете. Мы изучаем их, узнаем много нового и становимся счастливее и комфортнее от того, что узнаем. Например, изучая лошадей, тщательно кормя и разводя их, обучая их и заботясь о них, мы можем сделать лошадей сильнее, лучше и быстрее; изучая деревья, сажая их в наиболее подходящую для них почву и давая им много воды для питья, мы можем заставить эти деревья выращивать лучшие яблоки, груши и персики. Точно так же мы можем выращивать лучшую клубнику, апельсины и виноград, а также цветы с более сладким запахом и красивой окраской. Мы делаем все это, приучая животных и деревья расти определенным образом, есть определенную пищу, пить чистую воду, защищая их от холода, а иногда и от солнца, если оно слишком жаркое. Наша способность мыслить и рассуждать подсказала нам, что именно полезно для них, и мы заставляем их подчиняться нашим законам. В результате они становятся сильными и здоровыми. А теперь покажите девочке, насколько она важна; насколько она ценнее дерева, животного или цветка и насколько необходимо, чтобы мы, мамы и папы, использовали нашу способность думать и рассуждать в ее интересах. Покажите ей, как мы узнали все о младенцах и маленьких девочках и как мы знаем, что нужно делать, чтобы из всех маленьких мальчиков и девочек в мире получились сильные и здоровые, чистые, хорошие и чистые мужчины и женщины. Скажите ей, что именно этим сейчас занимается мама, обучая ее и заставляя делать то, что сделает ее сильной и хорошей матерью, когда она вырастет. Пусть она четко поймет, что долг матерей - наставлять и исправлять своих маленьких дочерей, когда они делают что-то не так. Матери знают, потому

что у них есть опыт в этих делах, и они знают, как должна жить, одеваться, питаться и вести себя маленькая девочка, чтобы быть сильной, чистой и хорошей. Поэтому, когда мама упрекает и исправляет, она знает, что то, что ты делаешь, чтобы заслужить исправление, не служит твоему высшему благу. Покажите им, что все молодые вещи, и молодые животные, и маленькие дети, и молодые девушки должны подчиняться определенным правилам и законам, иначе они не вырастут сильными и здоровыми. Иногда среди камней и сорняков вырастает розовый куст, но он никогда не процветает, он всегда более или менее болен. Он не вырастает сильным, его цветы - это жалкие крошки по сравнению с розами на кусте, который посажен в правильную почву, за которым тщательно ухаживают, обрезают и поливают. Так и маленькая девочка, выросшая в дурной компании и не имеющая матери, которая охраняет и направляет ее, подрезает, когда она становится неосторожной. Все в этом мире имеет свое значение, и когда мама говорит вам, что вы не должны делать определенную вещь, которую вам очень хочется сделать, у нее есть очень веская причина, чтобы запретить вам это делать. Вы можете не знать причины, но вы должны доверять своей матери, вы должны верить, что она знает, что лучше, и что она не причинит вам боль или страдания, если не будет знать, что это для вашего блага. Молодая лошадь не понимает, зачем ей надевают на шею недоуздок и заставляют бегать по кругу, пока она не устанет. Она предпочтет получать удовольствие от своей собственной беззаботной и счастливой жизни. И когда, наконец, на него надевают полный комплект упряжи, запрягают в повозку и заставляют тянуть ее вместе с погонщиком много изнурительных миль, лошади это не нравится, и она упорно сопротивляется. Однако в конце концов его заставляют подчиниться, и он соглашается стать полезной лошадью.

Точно так же происходит с каждым маленьким мальчиком и девочкой. Мы пришли в этот мир для определенной цели, и все мы должны работать. Родители знают об этом и знают, как подготовить маленьких девочек и мальчиков к этой работе. Поэтому они просят их делать много вещей, которые не являются приятными или приятными, но которые должны быть сделаны, чтобы подготовить их к предстоящей работе.

ЧТО МАТЬ ДОЛЖНА СКАЗАТЬ СВОЕЙ ДОЧЕРИ

Вашей дочери сейчас около четырнадцати лет. Она скоро перейдет из девичества в женственность и должна узнать больше из истории жизни. Теперь мать расскажет ей всю историю в форме небольших бесед, опираясь на следующие факты в качестве текстов. Каждая мать, несомненно, будет дополнять историю в зависимости от условий и воспитания матери и дочери. Чтобы прояснить любое неясное или сомнительное объяснение, можно разумно использовать множество маленьких побочных бесед, и каждый из этих случайных экскурсов можно сделать чрезвычайно интересным, если грамотно и удачно его выбрать. Однако всегда помните, что нужно подчеркивать святость истории. Не допускайте, чтобы у вашей дочери сложилось впечатление, что вы рассказываете ей что-то, что просто необходимо рассказать, как вы рассказали ей о том, как правильно сварить яйцо. Пусть у нее сложится впечатление, что это самая серьезная и самая удивительно интересная история на свете, самая важная история, которую она когда-либо услышит. Пусть она поймет, что материнство, к которому она сейчас готовится, - это долг, который Бог возложил на нее в этом мире: этот долг должен быть выполнен, и она ничего не должна делать, ничего не должна оставлять незавершенным, чтобы помешать его выполнению. Впечатлите ее не только самой историей, но пусть ваше объяснение будет настолько серьезным, чтобы она глубоко осознала ее судьбоносное значение - повод, который она будет помнить всю свою жизнь.

Если вы произведете на нее должное впечатление, она никогда не будет относиться к этой теме легкомысленно и не позволит беспорядочно обсуждать ее в своем кругу.

Начните с того, что скажите ей, что она вступает в самый важный период своей жизни. Объясните, почему это так, своими словами. Если мы признаем, что каждый ребенок женского пола - это будущая мать, а материнство - высшая функция, которая только возможна для данного пола, то пробуждение половых органов и материнского инстинкта должно быть самым важным эпизодом развития в истории жизни каждой женщины. Если это так, то из этого следует, что каждая девушка должна вступить в этот период в самом лучшем состоянии физического здоровья, чтобы получить наилучшие результаты, связанные с этим эволюционным периодом. Поэтому мы внушаем и предупреждаем ее, что, поскольку в ее организме грядут важные перемены, она должна быть особенно внимательна к своему здоровью. Небольшая ошибка в это время может привести к более серьезным последствиям, чем если бы она была допущена в любое другое время ее жизни. Если девушке предстоит стать матерью, в ее организме должны произойти определенные изменения, прежде чем гнездо, о котором мы писали ранее, будет готово. Бог ничего не упустил из виду, когда заселял землю; поэтому Он мудро спланировал, чтобы эти изменения в женском организме произошли в то время, когда девочка сильна и здорова.

Период полового созревания у женщин. Симптомы начала менструации. Примерно в четырнадцать лет эти изменения начинают давать о себе знать. Они затрагивают всю систему организма девочки, и мать должна быть особенно терпеливой и сочувствующей. Ее нрав может измениться, ей захочется побыть одной, она может быть более или менее меланхоличной. Она будет недовольна тем, что раньше ее интересовало. Она будет легко уставать, и время от времени у нее могут возникать спазматические боли. Мудрая мать тактично проследит за тем, чтобы ребенок получал много сытной пищи и систематически занимался физическими упражнениями, а также чтобы он высыпался в хорошо отремонтированной комнате. Есть и другие физические изменения, которые заметны в этом возрасте. Девочка становится выше ростом, фигура расширяется, бедра становятся шире, бюст увеличивается, а линия талии становится уже. Все это - часть великого перехода от девичества к женственности.

Изменения в репродуктивных органах. Главные изменения происходят в самих репродуктивных органах, и очень важно, чтобы женщина четко представляла себе, что подразумевается под "репродуктивными" органами и их расположением в ее теле. Под этим термином мы понимаем группу органов, которые участвуют в создании и питании ребенка, пока он не станет достаточно взрослым, чтобы появиться на свет.

Женские репродуктивные органы - это матка, два яичника, две фаллопиевы трубы и влагалище. Матка - это "гнездо". По размеру она напоминает грушу. Однако она полая, хотя ее стенки довольно толстые. Яичники размером с персиковую косточку расположены по бокам матки - по одному с каждой стороны. Фаллопиевы трубы соединяют яичники с маткой. Влагалище соединяет матку с внешним миром - его иногда называют родовым каналом. В самой нижней части живота, спереди, находится мочевого пузырь, в котором собирается моча до тех пор, пока не возникнет необходимость ее вывести. В задней части этой области находится прямая кишка; она собирает всю неперевавленную пищу и т. д. из кишечного канала. Между ними - мочевым пузырем и прямой кишкой - находятся описанные выше репродуктивные органы: матка, яичники и влагалище.

Функция репродуктивных органов. - Даже матерям будет трудно получить четкое представление о функции репродуктивных или генеративных органов. Однако это

чрезвычайно интересный процесс, и стоит терпеливо и внимательно изучить его, чтобы понять краткое описание, которое мы приводим. Если вы получите четкое мысленное представление об этой проблеме, то сможете рассказать своей дочери историю, которая будет ей очень интересна, а интересная история впечатляет и заставляет думать и размышлять. Именно в таком состоянии духа мы хотим видеть дочерей, когда они услышат эту историю.

Яичники человека начинают готовиться к своей жизненной работе, когда девочке около восьми лет. Когда они созревают, или готовы к выполнению этой обязанности, у девочки впервые наступает менструация. Это называется возрастом полового созревания, который подразумевает, что она развилась, перешла из девичества в женственность. После достижения половой зрелости можно стать матерью.

Возраст полового созревания Не существует определенного возраста, в котором происходит первая менструация. Некоторые девочки развиваются быстрее, чем другие, - это зависит от состояния здоровья и типа девочки. У сильной, крепкой, полнокровной девочки менструация наступает раньше, чем у болезненной, страдающей анемией. Средний возраст - четырнадцать лет, хотя нет причин для беспокойства, если менструация не наступает в течение нескольких лет. В теплом климате половая зрелость наступает на два-четыре года раньше, чем в более умеренном климате.

Что происходит в каждом яичнике, когда он созревает, лучше всего объяснить, сравнив яичник с апельсином, хотя, конечно, яичник гораздо меньше апельсина, как уже отмечалось ранее. Если вы сделаете надрез на апельсине и сожмете его, то выделите немного сока и, скорее всего, также выделите одно или несколько семян. Семена в яичниках называются "яйцеклетками", а процесс, в ходе которого происходит их , называется "овуляцией". Конечно, никакого фактического сжатия завязи не происходит - яйцеклетки растут в завязи, по мере созревания они выходят на поверхность, а когда они созревают, часть поверхности завязи, на которую они выходят, раскрывается (как раскрывается цветок во время цветения), и они выпадают. Яйцеклетку мы можем рассматривать как человеческую женскую яйцеклетку, и одна созревает и выпадает каждые двадцать восемь дней.

Когда яйцеклетка выпадает из яичника, она попадает в трубку, которая переносит ее в матку. Эта труба, как вы помните, называется фаллопиевой трубой. Теперь яйцеклетка находится в полости матки, где мы ее пока и оставим.

Функция матки Пока в яичнике происходят эти изменения, матка также готовится к своей части работы. Внутренняя поверхность матки состоит из слизистой оболочки, такой же, как внутренняя оболочка рта и горла. В момент, когда яйцеклетка достигает матки, она становится переполненной кровью и так сильно набухает, что готова разорваться и кровоточить по всей поверхности. От того, разорвется ли она и пойдет ли кровь, зависит, вырастет ли яйцеклетка в ребенка или нет. Если яйцеклетка не собирается расти в ребенка, она сразу же начинает свободно кровоточить и продолжает кровоточить, пока вся выстилка матки и яйцеклетка не выйдут во внешний мир. Это занимает четыре-пять дней и является "менструацией". После окончания менструации матка снова начинает готовиться к приходу следующей яйцеклетки, и поскольку это происходит каждые двадцать восемь дней, менструацию принято называть "месячными".

Причина, по которой менструация происходит каждые двадцать восемь дней, заключается в том, что невозможно сказать, когда именно матка будет призвана питать и поддерживать ребенка. Если бы она не избавилась от старой крови, то не была бы в здоровом состоянии, чтобы питать и заботиться о ребенке, и ее внутренности не были бы

готовы поставлять новую свежую кровь для роста младенца. Поэтому каждый месяц природа строит новое "гнездо" во внутреннем пространстве матки. Оно очень похоже на новый дом, в который въезжают жених и невеста, чтобы начать вести домашнее хозяйство.

Когда вы рассказывали своей девочке историю жизни, вы особенно обратили ее внимание на тот важный факт, что каждое живое существо создано путем соединения мужского и женского начала, а значит, имеет маму и папу. Это касается деревьев, цветов, овощей, рыб, животных, птиц, насекомых - всех живых существ, включая человека. Мы видели, что яйцеклетка из яичника - это женское яйцо, или принцип. Это та часть, которую женщина вносит в создание будущего ребенка. Однако прежде чем появится ребенок, яйцеклетка должна встретиться с яйцеклеткой мужчины.

Мужское или папино яйцо называется "сперматозоид". Оно попадает внутрь матки через нижнее отверстие, которое, как вы помните, открывается во влагалище. Подчеркните своей дочери, что женская яйцеклетка, или яйцеклетка, и мужская яйцеклетка, или сперматозоид, - это мельчайшие объекты, настолько микроскопически малые, что сто миллионов из них могли бы удобно расположиться на десятицентовой монетке.

Функции сперматозоидов - Бог наделил мужские сперматозоиды способностью двигаться. Наблюдая за ними под микроскопом, можно представить, что вы смотрите в чашу с водой, в которой корчатся сотни маленьких рыбок. Но самое удивительное в них то, что они могут двигаться только в направлении вверх - ни вниз, ни в стороны они, похоже, двигаться не могут. Если вы на минуту задумаетесь, то поймете, почему Бог наделил их этим чудесным свойством. Когда мужская сперма попадает во влагалище женщины, в ней находятся тысячи этих мельчайших, живых, подвижных сперматозоидов. Матка находится над влагалищем, а женское яйцо - в матке, поэтому, чтобы добраться до этого яйца, сперматозоиды должны двигаться вверх. Движение в любом другом направлении было бы бесплодной тратой энергии. Существует только одна женская яйцеклетка, но есть тысячи мужских яйцеклеток, или сперматозоидов; поэтому легко понять, как один из этих сперматозоидов должен точно совпасть с женской яйцеклеткой на своем пути вверх, ведь их так много. Для оплодотворения женской яйцеклетки достаточно, чтобы один из них встретился с ней.

По форме мужской принцип, или сперматозоид, напоминает маленького головастика, а вы, несомненно, помните, что у головастика есть маленький хвостик, с помощью которого он может плавать. Так и у сперматозоидов, и благодаря непрерывному движению этого микроскопического хвостика все они движутся вверх, как только их выбрасывает самец. Я уже говорил, что Бог дал мужскому зародышу жизнь. Теперь необходимо объяснить характер этой жизни. Она очень коротка; по оценкам, они активны в течение двух часов, а затем становятся неактивными или умирают. Лучший способ объяснить своей дочери кратковременную активность - это сравнить сперматозоиды с механической игрушкой, которая заводится на определенное время. После того как она заканчивается, она становится неактивной; именно это и происходит с маленьким человеческим головастиком. Если за время этой короткой жизни ни один из них не достиг женской яйцеклетки, беременность не наступает, а менструация проходит. С другой стороны, если бы это было не так, если бы эти сперматозоиды были активны в течение более длительного периода, беременность почти наверняка наступала бы каждый раз, когда матка еще не была занята беременностью.

Расскажите всю историю. - Когда мать дойдет до этой стадии чудесной сказки, ее спросит невинная девочка: "Как эти сперматозоиды попадают туда?" или "Вы не сказали мне, откуда взялись эти головастики" или "Я не понимаю, как эти сперматозоиды попали во влагалище"

или "Я не знаю, почему вы называете их мужским яйцом, когда они находятся в маме". Неважно, как это выражено, намерение и так понятно. Я сказал, что невинная девушка задаст этот вопрос, подразумевая, что та, которая не является невинной, воздержится от этого вопроса. Девочка, которая знает ответ, не спросит, потому что, если она знакома с этой темой до того, как ее мать сочтет разумным и правильным рассказать ей об этом, она получила информацию из источника, который, скорее всего, вкладывал в объяснение наводящий или дурной смысл, поэтому она будет бояться или стыдиться задавать этот вопрос. С другой стороны, невинная девушка справедливо попросит рассказать ей информацию, которую явно утаивают, и которую она имеет право знать, поскольку полное и разумное понимание истории зависит от того, насколько полно ее разъяснят. Если уместно рассказать часть истории, то необходимо рассказать ее всю. Расскажите ее своими словами следующим образом:

Когда Бог задумал человеческий род, Он позаботился о его продолжении, разработав способ, с помощью которого это стало бы возможным: Он сделал больше: Он мудро решил, что эта функция, связанная с самим существованием человеческого рода, должна сопровождаться чувственным удовлетворением. Он также заложил в основополагающую экономику человечества половое влечение, которое является произвольным, неоспоримым и неугасимым. Если Бог задумал средство и метод, то ни один человеческий разум, обладающий способностями, не должен видеть зло там, где его нет. По Его замыслу, мужской орган размножения должен откладывать свою зародышевую жидкость во влагалище женщины, и это достигается путем объединения видов.

Один набор репродуктивных органов дополняет другой и необходим для него. Именно благодаря этому акту мужские сперматозоиды получают возможность завершить функцию оплодотворения.

Если теперь предположить, что мужской и женский элементы встретились и объединились, менструации не происходит. Яйцо или эмбрион (будущий ребенок) начинает расти, и он остается в утробе матери в течение двухсот восьмидесяти дней с того дня, когда мужское и женское начало встретились. Вполне естественно, что умная девочка попросит маму объяснить: "Как ребенок может жить там так долго?" или "Что заставляет его расти, если он ничего не ест и не пьет?".

Как ребенок получает питание в утробе матери. На эти вопросы можно ответить следующим образом. Пока ребенок находится в своем маленьком уютном доме, он получает все, что ему нужно. Сейчас вы находитесь в своем доме. Если бы вы захотели попить, что бы вы сделали? Разве вы не подошли бы к водопроводному крану и не набрали бы стакан воды? Вода поступает к вам по трубе, прямо в ваш дом, вам не нужно выходить из дома, чтобы ее получить. А если вам нужен свет в темное время суток, вы включаете газ и зажигаете его. Он тоже поступает в ваш дом через трубу. Таким же образом ребенок получает воздух, пищу и все необходимое для питья. Есть две маленькие трубки, которые входят в гнездо или дом, а затем в тело ребенка в районе пупка, и по этим трубкам поступает и выходит свежая кровь. Когда мама дышит, ее кровь всасывает кислород из воздуха в легких, и кровь несет кислород ко всем частям ее тела. Таким образом, все части тела получают необходимое количество воздуха. Ребенок - это просто новая часть мамы, пока он находится в гнезде в ее теле, поэтому он тоже получает воздух таким образом. Когда мама ест, пища попадает в ее желудок, там она превращается в жидкость и так готовится, что, когда она попадает в кишечник, часть пищи, полезная для нее, всасывается в кровь, и кровь разносит ее по всем частям тела. Она распределяет все необходимое между всеми частями тела, а поскольку ребенок является его частью, он получает свою долю. По другой трубе кровь возвращается

обратно, из ребенка, чтобы пополнить запасы, и поскольку это происходит постоянно, нет никакой опасности, что ребенок будет голодать в любое время и в любом месте.

Когда ваша дочь поймет это, покажите ей, как важно, чтобы у матерей было хорошее здоровье, иначе ребенок не получит хорошей пищи, не будет правильно питаться и родится бедным, маленьким болезненным ребенком. Поэтому маленькие девочки должны стараться правильно питаться, регулярно заниматься спортом и делать все, что говорят им их матери, чтобы, став матерями, они могли питать своих детей и не приносить в мир бедных маленьких голодных младенцев.

Девочки не должны становиться матерями... Мы уже говорили, что девочки могут стать матерями, когда достигнут половой зрелости. Однако Бог не хотел, чтобы девочки в возрасте двенадцати или четырнадцати лет становились матерями, потому что их тела недостаточно сильны, они еще не выросли и не имеют опыта, чтобы взять на себя физическую задачу и ответственность по появлению ребенка на свет. Мы знаем это на собственном опыте, потому что видели, какие болезненные дети рождаются у таких девочек, и видели, как сильно эти девочки-матери страдают и как они разрушают свое здоровье, пытаясь делать то, что Бог не предназначал им делать. Даже деревья преподают нам этот урок. Апельсиновое дерево выпускает почки, из которых вырастают апельсины, когда ему уже два года. Однако опытный фермер вырывает эти бутоны и делает это каждый год, пока дереву не исполнится пять лет. Если бы он позволил дереву плодоносить в молодые годы, апельсины не были бы ни хорошими, ни сладкими, ни крупными; поэтому он ждет, пока дерево вырастет, станет сильным и здоровым, и тогда его плоды будут крупными и сладкими. Апельсиновое дерево такого типа будет иметь лучшие плоды и будет продолжать давать этот хороший сорт в течение многих лет. Дерево, которому разрешено плодоносить в двухлетнем возрасте, никогда не даст первоклассных апельсинов, и даже плохие апельсины не будут плодоносить так долго, как другие.

ГЛАВА XV

ПОДГОТОВКА К МАТЕРИНСТВУ

Менструации - нерегулярные менструации - изменения в количестве выделений - как удерживается матка - симптомы менструации - менструация не должна сопровождаться болью - не давайте своим дочерям патентованные лекарства или "женские регуляторы" - отведите дочь к врачу - лейкорей у девочек - принятие ванны во время менструации - запор и смещение матки - одежда и менструация - отсутствие менструации, или Аменорея - Лечение аменореи - Болезненные менструации, или дисменорея - причины дисменореи - лечение дисменореи - бесплодие у женщин - условия, влияющие на фертильность женщин - климат - положение в жизни - сезон года - возраст - склонность к выкидышам - причины бесплодия у женщин - смещение матки - болезни матки, яичников, Причины выкидыша - Причина выкидыша - Течение и симптомы выкидыша - Что делать при угрозе выкидыша - Лечение угрожающего выкидыша - Лечение неизбежного выкидыша - После лечения выкидыша - Склонность к выкидышу.

МЕНСТРУАЦИЯ

В предыдущей главе мы объяснили, что такое менструация, ее частоту, значение и происхождение. Существует ряд ее общих характеристик, с которыми должны быть знакомы мать и дочь.

Нерегулярные менструации. Менструация может наступить один раз (в первый раз) и не повториться в следующем месяце или в течение нескольких месяцев. Это не должно вызывать беспокойства, пока общее состояние здоровья остается хорошим. Она придет снова в свое время. Нервозность может вызвать приостановку менструации. Это довольно часто случается со школьницами, которых слишком много гоняют по школе, мешают спать, у которых плохой аппетит и которые допускают слишком много социальных неосторожностей, таких как вечеринки, танцы и т. д., где принято засиживаться допоздна, и все это следует отложить до окончания школьной жизни. Иногда менструация временно прекращается, если девочка уезжает из дома на побывку.

Иногда их количество бывает больше, чем в другое время, а очень скудные выделения после того, как они были свободными и регулярными, могут вызвать опасения. Уменьшение количества может быть вызвано различными причинами: простудой, сидением на холодных ступеньках или холодной земле, ношением сырой одежды, нервозностью, душевным беспокойством, физическим истощением, недостаточным питанием и физическими упражнениями, анемией. По этим причинам девушка должна очень внимательно относиться к своему здоровью, беречься от простуды. Не меняйте белье, пока не убедитесь, что погода достаточно продвинулась по сезону, чтобы оправдать такое изменение. Она не должна переутомляться и волноваться. Во всех случаях подавления или усиления менструации следует немедленно обратиться к врачу, а девочек следует проинструктировать, чтобы они сообщали матери о любых изменениях в характере менструации, как только они произойдут. Мамы должны настраивать своих дочерей на отдых в первый день месячных, и все время менструации они должны воздерживаться от любой необычной активности. Даже игры должны быть умеренными, а при появлении боли от них следует полностью воздержаться. Чтобы девочка в полной мере осознала причины этих правил, желательно объяснить, как матка удерживается в ее теле.

По мнению автора, это особенно важный момент. Нельзя ожидать, что девушка будет серьезно относиться к этим вопросам, если она не понимает причин их возникновения. Объяснение, даже в виде умной беседы, вскоре будет забыто. Если же ей будет внушена определенная, конкретная картина, если она увидит в своем воображении происходящий процесс, она поймет, почему необходимо делать то, что ей говорят. Поэтому, если мать будет уверена, что дочь действительно знает, что происходит в ее матке во время менструального периода, она будет выполнять инструкции более добросовестно.

Человеческая матка, или матка, держится на своем месте примерно так же, как булавка для одежды держится на бельевой веревке. Самая тяжелая часть - верхняя, и она удерживается на месте, частично опираясь на прямую кишку сзади и мочевого пузыря спереди. Когда наступает менструация, тело матки становится намного тяжелее из-за увеличения количества крови в ее внутренностях. Этот дополнительный вес увеличивает вероятность ее опрокидывания, и если в это время приложить дополнительное напряжение или усилие, она перевернется, или, как это называют врачи, сместится. Если матка смещается, каждая последующая менструация будет болезненной и продолжительной, иногда даже чрезмерно. Смещенная матка становится переполненной и нездоровой. Она вызывает лейкоорею или хронические выделения, делает женщину нервной, приводит к бесплодию и часто к опасной

операции. Поэтому у растущей девочки есть все основания быть внимательной и осторожной.

Симптомы менструации. После установления менструации не должно быть никаких болей в каждый период. Однако существуют некоторые неопределенные ощущения - предвестники, - которые можно объяснить следующим образом: за день или два до даты, когда ожидается менструация, девочка почувствует, что "ее болезнь" приближается. Она не будет или не должна жаловаться на боль, но заявит, что чувствует себя подавленной, немного более нервной, чем обычно, не хочет идти в компанию и хочет быть более или менее сама себе хозяйкой. Период "болезни" обычно длится четыре-пять дней. Второй день - самый важный.

Менструация не должна сопровождаться болью. Если менструация сопровождается болью, как до, так и после ее наступления, мать должна немедленно отвести дочь к семейному врачу. Менструация - это естественный, физиологический акт, и она не должна сопровождаться дистрессом или болью. Удивительно, как много матерей позволяют своим дочерям страдать без необходимости, месяцами и годами, из-за ошибочной идеи, что "раз боль есть, значит, она должна быть", или что раз она - мать - страдает, то и дочь должна страдать. Нет более прискорбной ошибки, и здоровье и счастье многих девушек были разрушены из-за этого заблуждения. Причина боли в подавляющем большинстве случаев очень проста и может быть устранена за очень короткое время.

Если менструация длится слишком долго, слишком частая или вообще не такая, как должна быть, проконсультируйтесь с врачом. Если вы не уверены в том, что "так должно быть", или если у вас есть какие-то сомнения, спросите своего врача. Не позволяйте ложной гордости или чувству скромности с вашей стороны или со стороны вашей дочери диктовать вам свою политику в таких обстоятельствах. Не слушайте советов друзей или соседей в таком важном вопросе. Он слишком важен, и они не компетентны "гадать" больше, чем вы. Если вы уважаете себя или любите своего ребенка, не начинайте пичкать его разрекламированными патентованными лекарствами и "женскими регуляторами", о которых так много говорят и которые, кажется, "просто подходят" вашей дочери в данный конкретный момент. Отведите ее к врачу, чьим советом вы дорожите (иначе он не должен быть вашим семейным врачом), у которого нет никаких интересов, кроме желания помочь вам и вашему ребенку, и чей гонорар не превышает стоимости одной бутылочки разрекламированного яда. Он единственный, кто обладает достаточной квалификацией, чтобы авторитетно говорить на столь важную тему, и вы никогда не потратите ни доллара с большей пользой. Предупредите свою дочь, чтобы она не говорила о "своей болезни" с другими девушками.

Особое внимание в этот период следует уделять чистоте. Ошибочное представление о том, что купание в это время может привести к катастрофическим последствиям, во многом является причиной такого пренебрежения. При должном уходе теплые ванны с губкой в теплой комнате не вызовут никаких проблем. Неприятного запаха можно избежать, если после смены салфеток протирать участки теплым раствором, в который добавлен слабый антисептик.

Лейкорей у девочек... Выше уже говорилось, что смещение матки может вызвать лейкорей или выделения. Следует помнить, что лейкорей, или "бели", может возникать как у девочек, так и у замужних женщин. Она также может быть следствием простуды во время менструального периода. Еще одно ошибочное мнение заключается в том, что девушкам не следует принимать спринцевания из опасения повредить девственную плеву. Это ошибочно, и хотя в подавляющем большинстве случаев они совершенно не нужны, иногда спринцевание абсолютно необходимо, чтобы вылечить лейкорей. При спринцевании

рекомендуется использовать маленькую насадку, которая входит в комплект каждого спринцовочного мешка.

Запор и смещенная матка Когда в сознании девочки еще свежа картина того, как матка удерживается в вертикальном положении в ее теле, мать должна поговорить с ней о серьезных результатах, которые могут возникнуть в результате запора. Если прямая кишка заполнена затвердевшими каловыми массами, матка будет вытеснена с места, и если при таких обстоятельствах приходится напрягаться, чтобы опорожнить кишечник, и если это состояние является привычным, запор может стать фактической причиной смещения матки.

Одежда и менструация - сейчас самое время продемонстрировать, насколько серьезные последствия могут иметь ошибки в одежде. Привычка позволять растущим девочкам сжимать талию, связывать и стягивать живот слишком тугими подвязками или слишком тугим корсетом - неправильная, и ни одна мать не должна ее допускать. В другой части книги этот вопрос рассматривается более подробно, но если объяснить его девочке, пока она рассматривает тему менструации, она сможет быстрее и полнее оценить его значение.

Отсутствие менструации - аменорея. Отсутствие менструации после ее установления, как правило, не свидетельствует о каком-либо заболевании матки или женских половых органов. Ее следует рассматривать просто как симптом и, как уже говорилось, можно смело игнорировать, если общее состояние здоровья хорошее. Если общее состояние плохое, а количество и качество крови недостаточное, то природа предусмотрела подавление менструации в интересах общего здоровья. По этой причине можно пренебречь аменореей и укрепить организм. Это объясняет, почему некоторые девочки проходят обычный возраст полового созревания и не проявляют никаких признаков менструации. Они плохо развиты в сексуальном плане из-за недостатка крови. Если же у девушки ежемесячно наблюдаются все симптомы менструации, но при этом нет выделений, ей необходимо пройти обследование у врача, чтобы определить, нет ли препятствий для оттока крови. Полное отсутствие каких-либо симптомов менструации, продолжающееся во взрослой жизни, может свидетельствовать об отсутствии половых органов. В течение первого года после полового созревания вполне естественно, что менструации могут быть нерегулярными; после того как функция тщательно налажена, существует множество причин, которые могут быть ответственны за их временное отсутствие.

Причины аменореи. Любое состояние или обстоятельство, которое ухудшает общее состояние здоровья, снижает качество или количество крови и ослабляет нервную систему, приведет к прекращению месячных. К ним относятся недостаточное питание и физические упражнения, переутомление, чрезмерная учеба, воздействие холода, сидение на холодных ступеньках или золотой земле, ношение сырой одежды, купание в холодной воде в начале менструации, сильные эмоции, такие как сильный испуг, гнев, беспокойство; острые заболевания, такие как брюшной тиф, холера, инфекционные кожные заболевания; хронические заболевания, такие как болезнь Брайта, болезни сердца, чахотка; анемия и хлороз являются очень распространенными причинами. Ожирение или избыточный вес приводят к раннему прекращению менструации, что может привести к бесплодному браку. Смещение матки и другие локальные нарушения часто приводят к скудным или запоздалым менструациям. Беспокойство по поводу беременности у новобрачных может вызвать задержку менструации. Радикальная смена климата, иногда поездка за город или изменившиеся обстоятельства могут на время остановить менструацию.

Лечение. - Лечение аменореи, или отсутствия менструаций, зависит от основной причины. Необходимо тщательно изучить образ жизни и гигиенические условия, в которых находится

пациентка. Необходимо выяснить общее состояние ее здоровья и психическое состояние. Если пациентка не отличается крепким здоровьем, не занимается физическими упражнениями на свежем воздухе, если она является жертвой душевного волнения или домашнего несчастья, или если для аменореи существует какая-либо достаточная причина, ее необходимо устранить, прежде чем можно будет ожидать, что какое-либо лечение облегчит состояние. Если пациентка - замужняя женщина, всегда следует помнить о возможности беременности и не прибегать к радикальному лечению, пока это не будет исключено. Если отсутствие менструаций зависит от дефектов развития половых органов, мы не можем ожидать многого от любого лечения. Аменорея, вызванная истощающими заболеваниями, обычно проходит сама собой с наступлением выздоровления или вскоре после него. При заболеваниях, ведущих к смерти, таких как чахотка, болезни сердца и т. д., функция никогда не восстанавливается. Очень распространенная привычка большинства людей - считать отсутствие месячных причиной плохого самочувствия. Это не так, это результат плохого самочувствия. Избавьтесь от плохого самочувствия, и менструации придут сами собой. Та форма аменореи, которая является результатом смены климата или обстановки, пройдет сама собой, как только жертва привыкнет или примирится с переменами, или вернется домой, если визит был кратковременным.

В качестве общего рутинного лечения показаниями к лечению являются хорошая полезная пища, регулярный режим работы, свежий воздух, солнечный свет и разумные физические упражнения, а также другие меры, которые могут быть обусловлены состоянием крови и нервной системы. Анемия и хлороз (бедная кровь) должны лечиться приемом железа в той или иной форме. Ожирение должно быть уменьшено с помощью диеты, физических упражнений и других методов лечения, которые могут быть признаны эффективными и не вредными для здоровья. Переутомление, умственное и физическое, должно быть прекращено, а малоподвижные привычки заменены более активной жизнью на свежем воздухе. Острая подавленность от воздействия холода, ношения влажной одежды, сидения на холодных камнях, холодной или сырой земле, морских купаний в очень холодной воде очень часто связана с острым воспалением самой матки и требует отдыха в постели, слабительных средств, чтобы открыть кишечник, горячих прикладываний к нижней части живота и чайной ложки вибурнума Гайдена в стакане горячей воды каждые четыре часа до облегчения. Использование сидячей ванны часто приносит успех, если принимать ее на ночь, после чего принять слабительное и горячее питье.

Болезненные менструации - дисменорея. Большинство, если не все, жертвы болезненных менструаций имеют нервный темперамент. Дисменорея - это просто один из симптомов общего нервного состояния. Нервозность может быть приобретенной, а может быть результатом наследственности. Было установлено, что у девочек она сопровождает переутомление и беспокойство школьной и студенческой жизни. Девочки, которые сильно страдают от этого во время учебы, совершенно свободны во время школьных каникул.

Существует разновидность болезненных менструаций, известная как невралгическая дисменорея. Это просто местное проявление общей невралгической тенденции. Она возникает в условиях, которые благоприятствуют невралгии в других частях тела. Девушки и женщины, страдающие этим видом дисменореи, часто анемичны, истеричны и нередко становятся жертвами малярии, ревматизма или других заболеваний, которые обедняют кровь и снижают жизнеспособность нервов. Боль напоминает невралгию в других местах. Она то появляется, то исчезает, может длиться короткое время или долгое, может быть очень слабой или очень сильной. Боль не связана с течением, она может продолжаться, сопровождаться или следовать за ним.

Механическая дисменорея - это та форма, при которой существует механическое препятствие для выхода менструальной жидкости. Внутренний канал может быть слишком мал, смещение, наросты внутри или вне матки, неправильное развитие, а часто и просто застойные явления служат препятствием и вызывают боль от напряжения. Боль, сопровождающая механическую дисменорею, сильно отличается от невралгической. Она возникает постепенно, медленно нарастает, пока не станет очень сильной, и внезапно прекращается. Прилив крови из матки возвещает о том, что препятствие преодолено и матка опорожнилась; как только это происходит, боль прекращается.

При механической разновидности в менструальном потоке часто присутствуют сгустки. Поскольку этот тип может быть вызван несовершенным развитием матки, часто бывает, что боль характеризует месячные с момента первой менструации. Однако, как уже говорилось выше, она может быть вызвана новообразованиями, возникшими в более поздний период.

Лечение. - При невралгической разновидности лечение должно быть общим. Целью является укрепление общего здоровья. Свежий воздух, солнечный свет, физические упражнения на свежем воздухе, простая, сытная пища, регулярный график работы, приятное окружение и такие лекарства, которые могут быть показаны, - вот курс, которому следует следовать. Кишечник следует держать в норме, а пищеварению всячески способствовать, при необходимости отдыхая от школы, работы или меняя воздух и обстановку. Если пациентка склонна к малярии, она должна принимать хинин и жить в местности, свободной от этой склонности. При ревматизме ей следует принимать средства, рекомендованные при этом заболевании, избегать простуд, мокрой одежды, сидеть в холодных, плохо проветриваемых помещениях, церквях и театрах. Если нет явных признаков особой склонности, можно с пользой принимать общеукрепляющие средства. Они должны состоять главным образом из железа, мышьяка, фосфора, пух vomіса, масла печени трески и т. д.

Лечение механической дисменореи, конечно же, подразумевает устранение причины. Поскольку для этого необходимо оперативное вмешательство или, по крайней мере, осмотр врача, лучше всего доверить это дело в его руки.

СТЕРИЛЬНОСТЬ

Стерильность означает неспособность стать родителем. Бесплодная женщина не может стать матерью. По каким-то причинам она не может иметь ребенка.

Бездетный союз часто становится причиной большого несчастья. В выражении "бездетный дом" чего-то не хватает. Это кажется парадоксом, ведь дом по своей сути ассоциируется с детьми и счастьем. Утверждается, что каждый восьмой брак бесплоден. Среднее время, которое проходит после свадьбы и рождения первого ребенка, составляет семнадцать месяцев. Врачи сходятся во мнении, что если женщина после замужества не рождает более трех лет, ее шансы на рождение ребенка невелики. Если дети желанны, а они обычно есть у бездетных родителей, в течение первых трех лет необходимо приложить все усилия, чтобы выяснить причину бесплодия и определить, можно ли ее устранить. Бесплодие может зависеть от какого-то физического дефекта, который быстро поддается правильному медицинскому лечению. Однако следует помнить, что дефект не всегда принадлежит женщине. Из каждых шести бездетных браков примерно один обусловлен бесплодием мужа. Возраст наибольшей фертильности у женщин - между двадцатью и двадцатью четырьмя годами. Редко можно встретить бесплодную женщину между этими годами. Природа, очевидно, задумала, что обязанности материнства должны быть приняты между двадцатью и двадцатью четырьмя годами. Если выйти замуж до двадцати лет, то, согласно статистике,

бесплодной будет каждая двенадцатая женщина. Если выйти замуж после двадцать четвертого года, то шансы иметь детей уменьшаются с возрастом женщины.

Если мать три года подряд не беременеет, есть вероятность, что у нее больше не будет детей. Следовательно, если вы хотите иметь других детей, небезопасно полагаться на то, что женщина снова станет матерью только потому, что она была ею в прошлом. С момента последней беременности (и, возможно, в результате этой беременности) могло произойти много событий, которые могут изменить ее естественную фертильность на состояние временного бесплодия. Поэтому необходимо провести обследование, пока не прошел слишком большой промежуток времени, и выяснить все факты. Обычно в таких случаях выясняется, что причиной кажущегося бесплодия является смещение или разрыв, или, в крайнем случае, какая-то легко устранимая причина.

УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФЕРТИЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИН

Климат. Известно, что в южных регионах рождается больше детей, чем в северных. Поэтому можно утверждать, что климат влияет на плодovitость расы.

Положение в жизни. - Среди бедняков детей больше, чем среди тех, кто живет в достатке и наслаждается роскошью богатства. Это условие, однако, не может быть истолковано как истинное выражение плодovitости. Это скорее сравнение этики, и, выражая его таким образом, мы даем ему самое милосердное название.

Время года. Весна года, будучи более благоприятной для плодovitости, оказывает влияние на увеличение численности населения. Кормящие матери, как правило, бесплодны до момента отлучения от груди. Однако это не всегда так, и с возможностью наступления беременности во время кормления ребенка и до восстановления менструации следует считаться, так как это случается довольно часто.

Возраст. Можно сказать, что возраст влияет на фертильность женщин, поскольку бесплодие является естественным и правильным состоянием до начала менструации и после ее прекращения.

Склонность к выкидышам. То, что женщина никогда не рожала живых детей, не является доказательством того, что она бесплодна. Многие женщины способны к зачатию, но по каким-то причинам у них случаются выкидыши. Это состояние имеет самое серьезное значение и будет подробно рассмотрено в соответствующем месте.

Влияние временной разлуки дало прекрасные результаты во многих исторических случаях. В тех случаях, когда супругам кажется, что им не хватает тех или иных эмоциональных или темпераментных качеств, рекомендуется предложить временную разлуку. По истечении этого срока и возобновлении супружеских отношений элемент новизны, действующий как стимул, довольно часто восстанавливает фертильность, которая, казалось, была приостановлена, или пробуждает ее, если зачатие никогда ранее не происходило.

Известно множество случаев, когда при неизменных условиях женщины становились фертильными после многих лет кажущегося бесплодия. Объяснить или удовлетворительно понять эти случаи невозможно. Нередко встречаются случаи, когда женщины не беременели до нескольких лет после замужества, даже если желание иметь детей существовало. Известен случай, когда женщина вышла замуж в восемнадцать лет, но, несмотря на то что и она сама, и ее муж отличались крепким здоровьем, зачатие произошло только в возрасте сорока восьми лет, когда она родила здорового ребенка. Поэтому женщины не должны легко отчаиваться в надежде завести ребенка, особенно если у них

чистая история болезни и здоровый организм. Условия могут измениться и стать благоприятными, когда надежда уже почти умерла.

ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ У ЖЕНЩИН

Поскольку во всех случаях бесплодия необходимо проконсультироваться с компетентным врачом, нет необходимости вдаваться в подробности относительно каждой возможной причины, кроме как объяснить, как каждая из них может привести к бесплодию. Заметим, что компетентный врач указан и рекомендован в этих случаях. Это очень важно, потому что многие рекламные, или "шарлатанские", врачи особенно часто обращаются за помощью в подобных случаях. Они не компетентны, чтобы доверять им такие случаи, и, скорее всего, принесут больше вреда, чем пользы. Если женщина стала жертвой бесплодия, она должна без колебаний обращаться к лучшим специалистам в области медицины. В этом нет ничего постыдного. Это совершенно правильная медицинская ситуация, и она должна получить наилучший медицинский совет и обследование. Ниже перечислены наиболее частые причины абсолютного бесплодия.

(A) Смещение матки.

(B) Заболевания матки, яичников или фаллопиевых труб.

(C) Пороки развития.

(D) Повреждения или разрывы устья матки.

(E) Опухоль.

(F) Лейкорей.

(G) Физическая слабость.

(H) Особые яды крови.

(I) Сильное ожирение.

(J) Анемия.

(K) Самоуничтожение.

(L) Привычный алкоголизм.

(M) Отсутствие умеренности в супружеских отношениях.

(N) Некоторые болезни могут быть связаны с бесплодием: рак, диабет, чахотка, болезнь Брайта и т. д.

(O) Определенные темпераментные состояния могут быть связаны с бесплодием: отсутствие близости, фригидность.

ПРИМЕТА О ВЫКИДЫШАХ

Смещение матки. Во многих случаях основной причиной смещения матки является какое-то энергичное, мускульное усилие, сделанное, когда жертва была еще девочкой, - возможно, до начала менструации. Какое бы действие ни вызвало небольшой наклон матки, оно обязательно должно было быть связано с необычным физическим усилием, и поскольку девушки становятся все более и более энергичными, в будущем можно ожидать новых

проблем в этом направлении. Поскольку незначительный наклон матки постепенно усугубляется, можно предположить, что бесплодие является естественной последовательностью смещения. Возможно, девушка стала жертвой болезненной менструации, которой пренебрегали, потому что она была не настолько болезненной, чтобы требовать медицинской помощи, к которой при данных обстоятельствах обращаются только как к последнему средству, к сожалению. Половой акт также мог быть более или менее болезненным - состояние, которое опять же ошибочно и неосмотрительно замалчивается и оставляется на самотек. Но когда наступает стойкое бесплодие, женщина обращается за медицинской помощью, и ее беда обнаруживается. Поскольку выясняется, что причиной бесплодия является смещение, его исправление, которое представляет собой сравнительно легкую медицинскую проблему, не только лечит бесплодие, но и избавляет женщину от менструального дистресса и всех других болей.

Лечение смещения заключается в том, что во влагалище помещают кусочки ваты или хлопка, называемые тампонами, в таком положении, чтобы удерживать матку, *насколько* это возможно, на своем месте. Через некоторое время природа так укрепит связки, что они будут удерживать матку, и, следовательно, наступит излечение. Длительность периода, необходимого для излечения, зависит от продолжительности существования смещения. Это может занять от двух до четырех месяцев. Когда смещение происходит давно и сопровождается более или менее выраженным воспалением, между маткой и соседними органами иногда образуются спайки. В таких случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству, но результат всегда хороший, а опасность практически отсутствует.

Болезнь матки, яичников или фаллопиевых труб. Болезнь матки, яичников и фаллопиевых труб, делающая жертву бесплодной, как правило, является прямым результатом инфекции. Такая инфекция передается от мужа к жене. Это довольно распространенное состояние. Сам факт существования подобных состояний позволяет надеяться, что не за горами то время, когда все участники брачной церемонии будут в обязательном порядке проходить тщательное медицинское обследование. Таким образом, и только таким образом, невинные будут защищены. Никто не может представить себе, если только он не работал врачом в одной из крупных столичных клиник, масштабы этого класса заболеваний, страшные страдания и загубленные жизни невинных людей из-за инфекции, передаваемой таким путем. Это трагическое следствие брачного обета "к лучшему или к худшему".

Если женщине посчастливилось попасть в руки порядочного врача, который тактично объяснит ей серьезное значение ее состояния и получит ее согласие лечить ее до излечения, что, по всей вероятности, будет включать хирургическую операцию, и сделает это с усердием, не обращая внимания на размер счета, она действительно будет счастливой женщиной. Именно на женщинах, страдающих от таких болезней, - большинство из которых не имеют ни малейшего представления о том, что с ними происходит, - наживаются продавцы разрекламированных нострумов, и именно на этих же жертвах ищут свои кровные деньги большинство разрекламированных медицинских шарлатанов. Однако главная трудность заключается в том, что женщина не может осознать серьезность своего состояния и, как следствие, не понимает, почему лечение занимает так много времени. Она теряет доверие к своему врачу, покупает некоторые "лекарства", рекомендованные ей миссис Занудой, а затем пробует других врачей и в итоге теряет веру в себя. Тем временем ей становится все хуже и хуже. Таких случаев тысячи. Не боясь возразить, можно сказать, что если бы общество в целом больше доверяло медицинской профессии, то было бы гораздо меньше страданий, гораздо меньше горя, меньше сожалений, меньше безответственных

"измов" и культов, потому что было бы меньше разочарованных людей, которые их поддерживают. Если бы медицинская профессия снизошла до того, чтобы использовать тактику и методы тех сомнительных, модных агентств, которые заявляют о своей способности исцелять человеческие страдания, она могла бы быстро получить прибыль и похвалу, которых она сейчас избегает, потому что сохраняет веру.

Способ излечиться от любой болезни, если она поддается лечению, - это обратиться к авторитетному врачу и беспрекословно следовать его указаниям. Дайте ему понять, что вы рассчитываете на то, что он поможет вам справиться с бедой, и пусть он знает, что вы в нем уверены. Нет ни одного врача из тысячи, который бы обманул вас при таких обстоятельствах.

Пороки развития. Под этим заголовком находятся все случаи бесплодия, вызванные несовершенством генеративных органов. Это продукты неспособности природы обеспечить или развить структуры, участвующие в размножении вида. Иногда генеративные органы отсутствуют полностью. Матка может по какой-то причине не расти вместе с остальными частями тела, и она остается (как известно) "инфантильной маткой". Иногда матка срастается, то есть становится твердой, а не полым органом. Устье матки может быть слишком маленьким, представляя собой так называемое "отверстие с булавочную головку". Естественное отверстие достаточно велико, чтобы в него мог войти карандаш, а "отверстие в виде булавочной головки" будет не больше, чем грифель в карандаше. Последнее состояние является довольно распространенной причиной бесплодия и легко поддается лечению. Большинство пороков развития, приводящих к бесплодию, невозможно вылечить.

Раны или разрывы в устье матки. Эта тема подробно рассматривается на другой странице данного тома.

Опухоль. - Опухоль может быть расположена таким образом, чтобы препятствовать зачатию, или же она может вовлекать тело матки, что само по себе является причиной бесплодия.

Лейкоррея. - Лейкоррея или "бели" могут быть настолько кислыми, что убивают сперматозоиды во влагалище, или же они могут быть такими объемными, что делают невозможным оплодотворение. Лечение этого состояния обсуждается в другом разделе.

Физическое истощение. Когда общее состояние здоровья плохое, неважно по какой причине, обычно возникает бесплодие. Этот недостаток жизненных сил может быть вызван хроническими заболеваниями или очень тяжелой острой болезнью, например брюшным тифом. Образ жизни, если он негигиеничен, может стать причиной плохого самочувствия и, как следствие, бесплодия.

Ожирение. Очень толстые женщины обычно бесплодны. Если женщина быстро набирает жир после замужества, у нее, как правило, не бывает больше одного-двух детей. Часто женщины становятся тучными сразу после прекращения детородного возраста.

Некоторые **особые яды**, содержащиеся в крови, вызывают бесплодие, приводя к выкидышу.

ВЫКИДЫШ

Под термином "выкидыш" мы подразумеваем, что по каким-то причинам развитие беременности прерывается и плод изгоняется из утробы матери. Выкидыш или аборт (оба термина означают одно и то же - разница между ними носит технический характер и нас не касается) может произойти в любое время после зачатия примерно до седьмого месяца, когда, если произойдут роды, ребенок может родиться живым. В таком случае это состояние

называется преждевременными родами. Выкидыш или аборт - это незрелые роды, которые подразумевают незрелого или мертвого ребенка.

Это состояние является серьезным независимо от того, сопровождается ли оно серьезными симптомами или, по всей видимости, не сопровождается. Если он происходит вскоре после зачатия, в первые несколько месяцев супружеской жизни, то он серьезен если не по своим физическим последствиям, то по своему значению, поскольку закладывает тенденцию к выкидышу, - тенденцию, которая может привести к большим душевным страданиям из-за беспокойства и страха, которые она вызывает, и к печали и сердечной боли, поскольку она может разрушить надежду на родительство. Такой выкидыш может произойти сразу после зачатия. Если это так, то следующая менструация может задержаться на неделю или около того, и тогда она будет немного обильнее, чем обычно. Это будет единственным признаком того, что жизнь была принесена в жертву, который может иметь молодая жена, и часто значение такого случая так и остается непонятым, однако тенденция к выкидышам все же установлена, и кажущееся бесплодие, по-видимому, является судьбой женщины. Поэтому очень важно проявить максимальную заботу о том, чтобы первая беременность завершилась успешно. Молодая жена должна понимать, что в любой момент она может забеременеть. Поэтому ее поведение должно быть таким, чтобы, по крайней мере, не навредить жизненному принципу, который ей был доверен. Для этого следует строго избегать любой чрезмерной сексуальной активности.

Причины выкидыша. - Необходимо избегать любых напряженных физических усилий. К таким нагрузкам можно отнести следующие: танцы, бег, прыжки, серфинг, шитье на машинке, подметание, стирка, уборка дома, передвижение мебели и т.д. Иногда основная причина выкидыша кроется в каком-либо гигиеническом действии, например, в горячей ванне, слишком продолжительном или слишком частом приеме горячих спринцеваний в период менструации. Удар или падение, даже испуг или шок могут вызвать выкидыш. Все, что сильно сотрясает или возбуждает матку, которая в это время может быть раздражена из-за своего состояния, будет достаточным для того, чтобы вызвать ее сокращение и выкидыш. Поэтому следует по возможности избегать сильного кашля или рвоты; верховая езда, тряска в карете, конвульсии, истерический плач также могут быть провоцирующими факторами. Смещение матки, ограничивающее ее рост во время беременности, может привести к выкидышу. Очень тяжелые общие заболевания, такие как оспа, пневмония и т.д., приводят к самоопустошению матки. Болезни плода или наличие сифилиса у одного из родителей также приведут к такому же результату.

Течение и симптомы выкидыша Причина выкидыша или аборта во многом такая же, как и обычных родов в срок. Все, что прерывает беременность, приводит к гибели плода. Мертвый плод действует как инородное тело и заставляет матку сокращаться, как это происходит при обычных родах. Сокращения открывают устье матки, и плод изгоняется вместе с оболочками и последом. Основным и самым важным симптомом выкидыша или аборта является кровотечение или кровотечение из половых путей. Кровотечение может быть незначительным, а может быть обильным и тревожным; оно может быть непостоянным, а время от времени появляться в виде сгустков.

Следующий значимый и важный симптом выкидыша или аборта - боль. Боль, как и поток крови, может быть слабой или очень сильной, иногда она отсутствует на очень ранних сроках выкидыша. Как правило, боль бывает сильной, когда выкидыш происходит после того, как беременность длится уже несколько месяцев.

Выкидыш или аборт считается "полным", когда плод с его оболочками и последом изгоняется чистым и целым, или, другими словами, когда матка полностью опорожняется. Выкидыш или аборт считается "неполным", когда в утробе остается какая-то часть эмбриона.

Что делать при угрозе выкидыша Когда у беременной женщины начинаются выделения, она должна сразу же лечь в постель, соблюдать полную тишину и послать за врачом. Выкидыш - коварное состояние, и так считают все медики. Он может быть незначительным, а может, напротив, перерасти в серьезную ситуацию. Ближайшая опасность - кровотечение; конечная или отдаленная - сепсис или заражение крови. За это состояние может отвечать только квалифицированный врач, в чьи руки можно смело отдать ведение дела.

Как правило, можно с уверенностью утверждать, что кровотечение в начале выкидыша не причинит женщине никакого вреда. Следовательно, нет повода для излишней тревоги. Однако, как уже говорилось выше, она должна прислушаться к предупреждению, лечь в постель, соблюдать полную тишину и вызвать врача. Если она не последует этому совету, вполне возможно, что во время выкидыша у нее может произойти кровотечение достаточно серьезного характера, угрожающее ее жизни, или последствия которого будут сказываться всю оставшуюся жизнь.

Во время или после "полного" выкидыша опасность практически отсутствует. Опасность, которая может возникнуть при "неполном" выкидыше, - это кровотечение и отравление, вызванное всасыванием в организм продуктов гниения оставшейся в утробе части мертвого эмбриона.

Существует большое количество случаев криминальных абортов, при которых происходит септическое отравление, вызванное посудой или инструментами, использованными при искусственном прерывании беременности. Все эти случаи являются оперативными и требуют незамедлительного вмешательства для спасения жизни.

Лечение угрожающего выкидыша Не все случаи начинающегося выкидыша заканчиваются выкидышем. Если вовремя обратиться к врачу, он очень часто может дать указания, которые, если их точно выполнять, предотвратят катастрофу. Успех более вероятен в тех случаях, когда проблема была вызвана случайной травмой, например падением, ударом или чрезмерной нагрузкой. Это особенно верно, если женщина уже вынашивала детей, здорова и находится в хорошем состоянии, а ее матка, как известно, не больна. В таких случаях происходит частичное отделение плода от стенки матки, что и вызывает кровотечение. Врач распорядится, чтобы женщину уложили в постель в тихой, затемненной комнате. Он проинструктирует медсестру о необходимости стерилизации области наружных половых органов: стерильная марлевая повязка будет оставлена на месте. Будет дано какое-либо предписание, чтобы уменьшить нервный страх пациентки и ослабить любую тенденцию матки к сокращению. Очень важно сохранить все, что выходит из матки во время угрозы выкидыша, чтобы врач мог точно определить состояние. Каждая ткань, каждый сгусток крови должны быть исследованы, прежде чем будет назначено безопасное лечение.

Когда выкидыш невозможно предотвратить, его называют "неизбежным выкидышем".

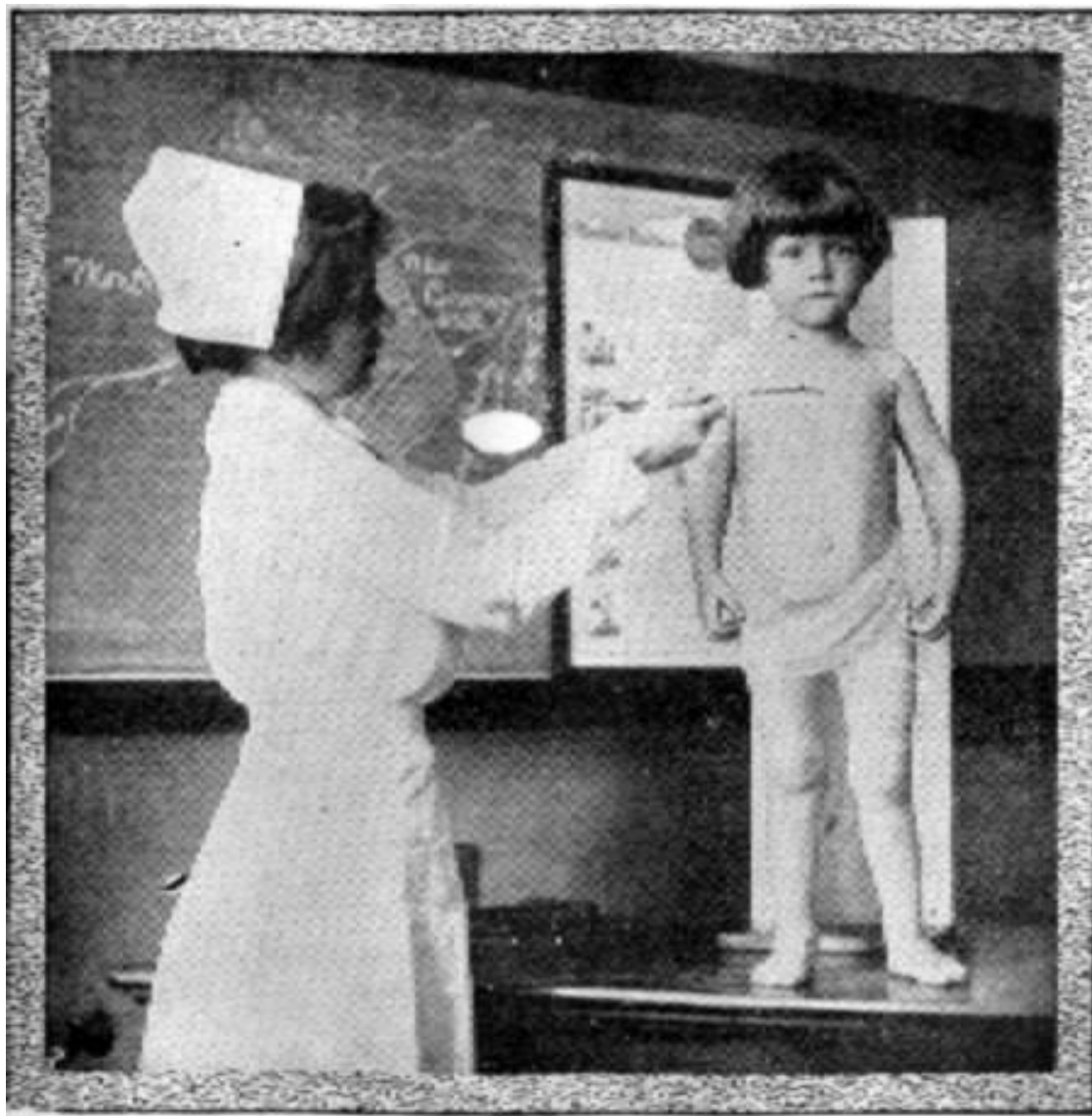
Лечение неизбежного выкидыша. - В этих случаях, как и при обычном заключении, принимаются все меры предосторожности, чтобы избежать заражения крови. Руки, инструменты, повязки и т. д. тщательно стерилизуются, и все поле должно быть хирургически чистым. Врач проводит операцию в зависимости от условий и развития ситуации.

После лечения выкидыша - одна из многих неблагодарных задач в жизни врача - настаивать на том, чтобы каждая пациентка оставалась в постели по крайней мере десять дней после выкидыша. Обычная женщина, а зачастую и умная женщина, не понимает абсолютной необходимости этой процедуры. Она необходима, и долг врача - настаивать на ее проведении в интересах женщины. Многие из множества женских заболеваний вызваны пренебрежением советами в таких случаях.

Склонность к выкидышам Если у женщины по какой-либо причине произошел выкидыш, ее матка будет склонна к выкидышам в тот же период во время последующей беременности. Если выкидыш произойдет во время первой беременности, то тенденция к выкидышу будет больше, чем если бы он произошел после рождения ребенка.

Это одна из причин, почему молодые жены часто не могут завести детей. Они "избавляются" от первого или двух, потому что не готовы к рождению детей или потому что хотят получить удовольствие, прежде чем связывать себя узами семьи. Их матка уже приучена к аборту, и она будет продолжать эту привычку, к их удивлению и огорчению.

Поэтому молодым женам следует неукоснительно соблюдать все правила гигиены беременности, установленные врачом и подробно описанные в этой книге.



Любезно

предоставлено New York World At Work with the Calipers

Внимательное наблюдение за физическим развитием ребенка из месяца в месяц - одна из тех мелочей, пренебрежение которыми может привести к катастрофе.

О ненормальном развитии или его отсутствии следует немедленно сообщить врачу, поскольку это может быть предупреждением о серьезных проблемах.

Таблицу стандартов умственного и физического развития, принятую Американским медицинским обществом, см. на стр. 271.

РЕБЕНОК

ГЛАВА XVI

ГИГИЕНА И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Что нужно подготовить к появлению ребенка - Уход за новорожденным - Первое купание - Одевание - Уход за новорожденным - Первое купание - Перевязка пуповины - Лечение после отпадения пуповины - Надутый пупок - Купание ребенка - Одевание ребенка - Ночная одежда ребенка - Уход за глазами - Уход за ртом и первыми зубами - Уход за кожей - Уход за половыми органами - Развлечение ребенка - Температура у детей - Зубы - Постоянные зубы - Постоянные зубы. Дети - Зубы - Постоянные зубы - Уход за зубами - Зубы - Лечение зубов - Как взвесить ребенка - Средний вес ребенка мужского пола - Средний вес ребенка женского пола - Средний рост ребенка мужского пола - Темпы роста ребенка - Пульс у детей - Записи младенца, Почему их следует вести - "Боли при росте".

Что нужно подготовить для будущего ребенка - Врач должен проинструктировать молодую жену о том, что нужно приготовить для будущего ребенка. Следующий список будет полезен в качестве общего руководства.

Обычная корзина для одежды с мягкой обивкой вполне достаточна для первого месяца; или детская кроватка, которая может быть дешевой или дорогой, в зависимости от индивидуального вкуса. Кроватка Тейлора, вероятно, самая удобная и лучшая на рынке.

Подушечка для булавок;

Пуф-бокс и пуховка;

Мыльница с чистым кастильским мылом;

Щетка для волос и тонкая расческа;

Две салфетки для мытья;

Четыре унции кристаллической борной кислоты, насыщенный раствор которой используется для очищения глаз и рта ребенка;

Один фунт хорошей впитывающей ваты;

Гибкий тюбик белого вазелина;

Термометр для ванны;

Упаковка стерильной марли;

Полдюжины детских полотенец хорошего качества;

Мягкое, белое, хорошее одеяло - один и полтора ярда в квадрате;

Одни маленькие ножницы с тупыми концами;

Упаковка самых лучших булавок;

Три или четыре дюжины хлопчатобумажных пеленок "птичий глаз". Первый размер - восемнадцать дюймов в квадрате. Второй размер - двадцать пять дюймов в квадрате;

Один ярд мягкой белой фланели для пояса; ширина каждого пояса должна составлять пять дюймов, а длина - двадцать четыре дюйма.

Две рубашки из шелка и шерсти;

Три фланелевые рубашки (все рубашки должны быть с высокой горловиной, длинными рукавами и открытыми спереди);

Три обертки из гагачьего пуха;

Три кашемировых саквояжа;

Три подушечки для детской кроватки;

Шесть платьев;

Шесть пеньюаров (их длина должна составлять тридцать три дюйма от шеи до подола; они должны быть подвёрнуты к низу примерно на четыре дюйма и застёгиваться на пуговицы, чтобы ноги оставались в тепле; если вы хотите использовать вместо пеньюаров одеяла, сшитые из мягкой белой фланели с хлопчатобумажной тесьмой, в течение первых двух месяцев);

Шесть ночных тапочек;

Шесть пар носков;

Два плаща;

Два капюшона;

Дюжина нагрудников.

Простота, тепло и свобода - вот что необходимо для современной детской одежды. Сшить одежду дешевле, чем купить. Можно получить отличные и точные бумажные выкройки, в которых указано необходимое количество материала и предложены его вид и качество, наиболее подходящие для данной цели. Эти выкройки можно получить в издательстве Butterick Publishing Company в Нью-Йорке.

Уход за новорожденным ребенком После того как медсестра выполнит свои обязанности по уходу за матерью после родов, она подготовит ребенка к первому купанию.

Купать ребенка следует в теплой комнате. Этому вопросу следует уделить больше внимания, чем было уделено. Как правило, медсестры не придают этой обязанности большого

значения, в то время как на самом деле она очень важна. Я видел, как обученные медсестры готовились к первому купанию младенца в ночных комнатах, которые не были достаточно обогреты. Я убежден, что многие младенцы стали жертвами этой небрежной привычки, в результате чего они получили склонность к катаральным простудам и бронхитам из-за чрезмерного воздействия в этот критический период. Если вспомнить, что младенец только что из среды, где температура была подходящей и постоянной, в среду, где ему требуется большая степень искусственного тепла до тех пор, пока он не привыкнет к переменам, то можно оценить риск, которому подвергается ребенок даже на короткое время. Поэтому мать должна предупредить медсестру, чтобы та не принимала первое купание ребенка до тех пор, пока температура и другие условия не станут благоприятными. Многие медсестры и другие люди, сами не зная почему, считают, что ребенка нужно мыть и купать сразу после рождения. В этом нет никакой необходимости. Если условия не благоприятны, гораздо лучше завернуть ребенка в теплое одеяло, предварительно надев на него пеленку, положить в кроватку, поставив рядом грелку, и отложить купание до следующего дня. К этому времени ребенок уже адаптируется к новому окружению, его легкие привыкнут к воздуху, которым он дышит впервые, матери будет удобно, иными словами, условия и обстановка будут благоприятны для ребенка и для лучшего выполнения им своих обязанностей.

Следующая важная особенность первой ванны заключается в том, что она должна быть выполнена в кратчайшие сроки, соответствующие эффективному обслуживанию. При этом следует использовать только необходимое воздействие. Нет необходимости выставлять младенца на восхищенные взгляды всех членов семьи - для этого будет достаточно времени без риска для здоровья ребенка. Кастрюлю с водой температурой 100° F. следует поставить на табурет перед медсестрой. На медсестре должен быть резиновый фартук, а поверх него - обычный фартук и теплое банное полотенце, положенное на колени. Ребенка следует осторожно растереть теплым сладким маслом, чтобы удалить *vernix caseosa* (жирное вещество, которое в той или иной степени есть на всех младенцах при рождении). Особое внимание следует уделить всем складкам кожи, таким как под мышками, в складках шеи, в паху, за ушами и т. д., потому что в этих местах вещество наиболее густое и, если его не удалить, оно запечется и вызовет болезненные высыпания и язвы, которые могут кровоточить и причинять младенцу сильный дискомфорт. При нанесении масла не обязательно обнажать все тело за один раз. Нижнюю половину тела можно прикрыть теплым мягким полотенцем, пока медсестра смазывает верхнюю часть, и наоборот. После того как тело тщательно смазано маслом, его следует обмыть водой соответствующей температуры, в которой растворено чистое кастильское мыло. Для мытья ребенка следует использовать только впитывающий хлопок. Все мытье проводится, когда ребенок лежит на коленях медсестры; его не опускают в воду.

Ребенка следует насухо вытереть стерильной марлей или мягким стерильным полотенцем, перевязать пуповину и поправить фланелевую ленту. Затем его следует полностью одеть и приложить к соску, а затем уложить спать.

Перевязка пуповины. Пуповину следует присыпать пудрой и накрыть стерильной марлей. В качестве порошка следует использовать обычный субнитрат висмута. Если есть основания для использования другого порошка, врач выпишет рецепт на него в соответствии с показаниями. Субнитрат висмута будет гораздо лучше, чем обычный тальк или туалетная пудра, многие из которых не являются хорошими перевязочными порошками.

Очень немногие медсестры знают, как перевязывать пуповину. Кажется, невозможно внушить им необходимость частого внимания к пуповине. Свежую присыпку следует наносить каждый раз, когда снимается подгузник, каждый раз, когда младенец мочится, и в другое время в течение дня. Пуповина должна быть абсолютно сухой. Если припудривать пуповину дважды в день, она не будет сухой, а многие медсестры слишком ленивы, чтобы делать это чаще. Нельзя ошибиться, если насыпать слишком много пудры, но можно совершить серьезную ошибку, если насыпать ее недостаточно. Каждый раз, когда пуповину припудривают, ее следует приподнять вверх, подальше от кожи живота, и насыпать пудру под нее. Пуповину следует слегка вытянуть и нанести пудру вокруг ее основания, где она соприкасается с кожей. Многие медсестры боятся трогать или обрабатывать пуповину - им проще пренебречь ею. Мать должна следить за тем, чтобы медсестра перевязывала пуповину не менее пяти раз в день.

Наложение стерильной марли на пуповину. Берется кусок марли площадью шесть дюймов, в центре вырезается отверстие размером с десятицентовую монету, пуповина протягивается через отверстие, марля складывается по длине пуповины, а затем по бокам, и это удерживается на месте скрепкой. Этот кусок марли прилипнет к шнуру и, скорее всего, будет удален вместе со шнуром на пятый день. Если он отпадет, можно наложить другой кусок таким же образом.

Если пуповина не отпадает до самого позднего времени, это объясняется тем, что за ней не ухаживали должным образом или потому, что пуповина была очень толстой.

Лечение после отпадения пуповины - Обрубок пуповины следует припудрить тем же порошком, что и пуповину; на несколько дней наложить на обрубок стерильную марлю площадью два дюйма в квадрате и толщиной , которую следует держать на брюшной перевязке. Это делается для предотвращения возможного разрыва. Через неделю размер подушечки можно уменьшить, но небольшую подушечку следует держать над культей пуповины в течение месяца или более.

Если пуповина выпирает, кусок прочного картона размером с пятидесятицентовую монету следует завернуть в мягкую марлю и наложить на пупок, поверх него - марлевую подушечку, при необходимости закрепив ее полоской лейкопластыря, хотя при аккуратном наложении обычно достаточно и связующего материала. При правильной фиксации и ношении такой прокладки в течение месяца тенденция к выпячиванию или разрыву исчезнет. Конечно, эти прокладки можно снимать, когда ребенка купают, и снова надевать перед наложением повязки.

Купание ребенка. Ребенка следует класть в воду для купания только после того, как пуповина была отрезана в течение сорока восьми часов.

В течение первых нескольких месяцев температура воды должна быть 98° F. Температуру воды следует измерять термометром для ванны; не следует гадать. Термометр для ванны - недорогой товар, и он будет ежедневно использоваться во многих случаях в доме, где есть ребенок, поэтому его следует приобрести везде, где это возможно. В комнате должно быть тепло; не должно быть сквозняков. Мать или няня должны выработать привычку купать ребенка быстро и систематически. Все должно быть готово и находиться под рукой. Немного соли в воде укрепит кожу, а также снимет поверхностные высыпания и экскориации, которые могут появиться на коже. Достаточно четырех столовых ложек на галлон воды. Морскую соль, продающуюся в магазинах, можно использовать в меньших количествах.

К концу пятого месяца температуру воды можно снизить до 95° F., а к концу первого года - до 90° F. После первого года мать должна приучить ребенка к быстрому обтиранию прохладной водой груди и позвоночника сразу после купания. Это простое средство, если его придерживаться, часто предотвращает развитие простуды и бронхиальных заболеваний, столь распространенных среди детей в умеренных широтах.

Лучше всего принимать теплую ванну на ночь. Утром желательно делать холодную ванну с губкой. Ее следует проводить, как описано в главе о холодных губках или душевых ваннах.

У некоторых детей купание, кажется, угнетает всю их систему. Они плохо реагируют даже на теплую ванну. Они остаются синими или бледными вокруг рта и глаз; поэтому купать таких детей следует с осторожностью до тех пор, пока они не окрепнут.

Одежда ребенка. Ребенок должен быть одет в шерстяную рубашку с высокой горловиной и длинными рукавами. В первые три месяца можно носить бандаж. После этого времени в нем нет необходимости. Если носить бандаж дольше, он приобретает привычку, и, когда его в конце концов снимают, может возникнуть хроническое несварение желудка. Если ребенок очень худой, возможно, имеет смысл оставить его на несколько месяцев дольше, просто из-за его согревающего эффекта. Если ребенок нормальный и здоровый, бандаж следует окончательно снять через три месяца. В первые четыре недели бандаж должен быть из простой фланели; после этого периода лучше использовать трикотажный бандаж с лямками. Все подтяжки и юбки должны поддерживаться на плечах. Чулок - хороший материал для пеленок; он мягкий, теплый и податливый.

Ножки ребенка должны быть всегда в тепле. Холодные ноги часто являются причиной колик и желудочно-кишечных расстройств. В холодную погоду в коляске следует поставить грелку, но при этом нужно следить тем, чтобы она не касалась ножек, иначе она может их обжечь. Та же мера может быть принята в кроватке ребенка, если ножки холодные.

Летом верхняя одежда должна быть изготовлена из максимально тонкого материала, а нижняя - из тончайшей фланели или марли. Тепло тела при смене температуры можно сохранить с помощью дополнительных внешних укутываний, а не одевая ребенка в одежду, в которой ему все время слишком жарко и некомфортно.

Главная цель, которую необходимо достичь при одевании ребенка, - обеспечить достаточную защиту, но одежда должна быть легкой, теплой, свободной и не раздражающей. Не связывайте руки и ноги так, чтобы ими нельзя было двигать; не затягивайте их так туго, чтобы ребенок не мог нормально дышать, и не надевайте бандаж так, чтобы ребенок все время мучился от невозможности пошевелить животом.

Ночная одежда ребенка должна быть такой же, как и дневная, но свободной и из самого легкого фланелевого материала. Для детей постарше лучше всего подойдет тонкая шерстяная рубашка (не та, которую носят днем) и комбинезон с ножками.

Не следует допускать ошибку, слишком тепло укрывая детей на ночь. Они могут обойтись сравнительно меньшим количеством одежды, чем взрослые. Слишком много укрывания сделает сон беспокойным, будет способствовать кошмарам, а у детей постарше заложит дурные привычки. Нежные дети особенно не должны быть слишком укрыты на ночь.

Первые несколько месяцев дети должны спать в затемненной комнате.

Уход за глазами. Первые несколько дней глаза следует очищать насыщенным раствором борной кислоты. В течение двух-трех недель после рождения их следует беречь от прямого света.

Уход за полостью рта и первыми зубами. - Каждое утро после купания следует очищать рот кипяченой охлажденной водой. Для этого следует использовать мягкий кусок стерильной марли. Мать должна следить за тем, чтобы не применять слишком много силы при очистке рта младенца.

Молочным зубам следует уделять особое внимание. Если позволить им загрязняться, они станут кариозными и вызывать неприятный запах изо рта и невралгию. Зубы такого характера представляют угрозу для здоровья, так как в них скапливаются микробы и таким образом заражают полость рта и вызывают проблемы с желудком. Кариозные зубы следует пломбировать или удалять.

Уход за кожей. - Кожа младенца, в силу своей нежности, чувствительна к малейшим изменениям погоды или к состоянию органов пищеварения. Младенцы часто подвержены сыпи, опрелостям, экскориациям, экземе и другим кожным заболеваниям. Гораздо легче предотвратить эти состояния, чем лечить их. Чистота не только в ежедневном эффективном купании, но и во всех остальных отношениях является обязательным условием. Следует использовать только кастильское мыло и не делать никаких растираний, а просто протирать участки марлей, хорошо пропитанной мыльным раствором. Все салфетки следует удалять сразу же после загрязнения. Если кожа легко натирается, ребенка следует купать в соленой воде или воде, в которой размешаны отруби, как описано в главе об отрубных ваннах.

Ребенка следует хорошо припудрить туалетной пудрой хорошего качества. Подойдет обычный крахмал, тальк или стеарат цинка. Толстых младенцев следует припудривать во всех кожных складках, иначе они обязательно будут натираться.

Уход за половыми органами. - Мать должна взять за правило удалять грязь с гениталий ребенка во время утреннего купания. Фекалии иногда попадают в складки ребенка женского пола; их следует незамедлительно удалять. У детей старшего возраста в гениталии попадает грязь и пыль, которые часто приходится аккуратно удалять мягким кусочком ткани. У бедных детей часто встречается хроническая форма воспаления, вызванная небрежным отношением к этим частям тела.

У младенцев мужского пола мать должна ежедневно отодвигать крайнюю плоть и подмывать их. Если этого не делать, естественные выделения будут скапливаться там и доставлять много хлопот. Если крайняя плоть длинная, ребенка следует обрезать; если она не длинная, ее нужно отодвигать ежедневно в течение нескольких недель; в противном случае она сократится, и впоследствии может потребоваться операция. Если этого не делать добросовестно, препуций слипнется, ребенок станет нервным и раздражительным, и может очень рано пристраститься к самобичеванию - просто потому, что мать не исполняет свой долг. Если вы боитесь выполнить свой долг, не пренебрегайте им, попросите врача показать вам, что и как нужно делать. Вы увидите, что это очень просто, если знать, как и большинство других вещей.

Развлечение ребенка Мамы должны понимать, что не стоит развлекать ребенка до года. Их нервная система еще не готова к подобным развлечениям. Вызвать у ребенка смех - значит подвергнуть его шоку, который может его травмировать. Для здорового развития мозга ребенка необходима тишина и покой. Он должен спать, есть и иметь возможность развлекать себя естественным образом.

Температура у детей Нормальная температура у ребенка колеблется больше, чем у взрослого. Ректальная температура может составлять от 98° до 99,5° F. и может быть нормальной для конкретного ребенка. Ректальная температура 97,5° F. или 100,5° F. не имеет значения, если она не продолжается.

Лучшим местом для измерения температуры у ребенка является прямая кишка, а следующим - паховая область. Температура в прямой кишке всегда будет на полградуса или на целый градус выше, чем в паху. В прямой кишке термометр следует оставлять на две минуты, а в паху - на пять минут.

Температура у ребенка - очень верный ориентир для определения тяжести заболевания. Однако следует помнить, что у ребенка может подняться температура на два-три градуса по очень незначительной причине. Важна не столько высота температуры, сколько ее продолжительность. Температура 102° F. у ребенка может означать лишь легкое несварение желудка, которое полностью проходит после приема слабительного, в то время как такая же температура у взрослого обычно означает нечто гораздо более серьезное. Поэтому температура не должна вызывать излишнего беспокойства; если же она сохраняется и если ребенок проявляет другие признаки болезни, это может свидетельствовать о ненормальном состоянии, которое следует немедленно выяснить. Температура от 100 до 102° F. обычно означает легкое заболевание, а температура 104° F. и выше - серьезное недомогание.

Обычной матери не рекомендуется иметь клинический термометр. Бывают случаи, когда у ребенка поднимается температура, которая не должна вызывать беспокойства; если мать приобретет привычку пользоваться термометром, она не раз станет причиной ненужных обращений к врачу, а потом узнает, что это ложные опасения.

Зубы Нет определенного времени, когда появляются первые зубы. Обычно они появляются между шестым и восьмым месяцами. Однако они могут появиться не раньше, чем на шестом месяце, или раньше, чем на восьмом, и при этом ребенок может быть совершенно здоров. Как правило, они появляются в следующем порядке:

1. Два нижних средних зуба,	6-8 месяцев.
2. Четыре верхних средних зуба,	8-10 месяцев.
3. По одному с каждой стороны двух нижних средних зубов,	8-12 месяцев.
4. По одному с каждой стороны, выше и ниже, сзади верхних зубов (всего четыре),	12-15 месяцев.
5. Следующие по одному с каждой стороны, сверху и снизу, сзади уже имеющихся (всего четыре),	18-24 месяца.
6. Четыре задних зуба с каждой стороны, сверху и снизу,	от 24 до 30 месяцев.
В 1 год у ребенка должно быть	6 зубов
В 1-1-2 года у ребенка должно быть	12 зубов
В 2 года у ребенка должно быть	16 зубов
В 2-1-2 года у ребенка должно быть	20 зубов

Даже у здоровых детей они могут появляться не в таком порядке. Первыми могут появиться верхние передние зубы. Если ребенок болен, то порядок их появления может быть заметно нарушен. Первая группа состоит из двадцати зубов.

Постоянные зубы.- Этот набор состоит из тридцати двух зубов. Они начинают появляться примерно на шестом году жизни и обычно не заканчиваются до двадцатого года. Они появляются в следующем порядке:

Первые моляры	6 лет
Резцы	7-8 лет
Бикуспиды	9-10 лет
Клыки	12-14 лет
Вторые моляры	12-15 лет
Третьи моляры	17-25 лет

Уход за зубами.- Зубам следует уделять внимание сразу же после их появления. Отличный обычай - мыть зубы и десны дважды в день кусочком чистой впитывающей ваты, намотанной на палец матери и смоченной в насыщенном растворе борной кислоты. Так следует делать до второго года. После второго года следует использовать мягкую щетку и тщательно чистить зубы утром и вечером чистым кастильским мылом или порошком. Зубы каждого ребенка должны осматриваться стоматологом каждые шесть месяцев. Все кариозные полости должны быть заполнены мягкой пломбой. Молочные зубы не должны разрушаться, а должны выпадать или вытесняться вторым рядом. Ребенка следует рано приучать к полосканию горла, а также полоскать рот утром и вечером.

Как правило, процесс прорезывания зубов сопровождается некоторыми симптомами. Это может быть лихорадка, беспокойство, потеря аппетита, хотя во многих случаях симптомы полностью отсутствуют. У одних детей зубы прорезываются тяжело, у других - легко. У одного и того же ребенка одни зубы могут прорезаться без боли, а другие - с сильной болью. На это, несомненно, влияют состояние ребенка в данный момент, его возраст и время года. У хилых и слабых детей прорезывание зубов может быть сопряжено с большими трудностями.

Степень болезненности варьируется в широких пределах. Может быть, как уже говорилось выше, только небольшая температура, беспокойство, потеря аппетита; а может быть, помимо этих симптомов, выраженный бродильный понос, который может привести к серьезным кишечным заболеваниям; часто присутствует кашель. Чаще всего это происходит, если у ребенка прорезываются зубы в жаркое время года.

Лечение. Когда зубы влияют на настроение ребенка, стоит на время сократить количество и качество кормлений. Если ребенка кормят из бутылочки, две унции можно вынуть из каждой бутылочки и добавить одну унцию кипяченой воды. Если ребенок находится на грудном вскармливании, перед каждым кормлением ему следует давать две унции теплой кипяченой воды, а само время кормления грудью сократить.

Протирание десны над прорезывающимся зубом чистой тканью может помочь ему прорезаться. Если ребенок очень беспокойный и потерял сон, ткань можно смочить коньяком и водой. Прижигание десны, хотя в наши дни это делается редко, оправдано в некоторых случаях. Прорезывание зубов не является причиной болезни, как считалось раньше, но следует помнить, что ребенок, чей жизненный тонус снижен лихорадкой,

беспокойством, потерей аппетита, потерей сна и нерегулярной работой кишечника, более восприимчив к болезням, чем тот, кто обладает крепким здоровьем.

Иногда ребенок страдает от лихорадки в течение одной-двух недель при твердом прикусе. В это время может наблюдаться более или менее выраженное несварение и брожение в кишечнике, и, как следствие, может развиваться настоящее кишечное заболевание. Чтобы избежать такой возможности, рекомендуется периодически давать касторовое масло, чтобы тщательно очистить весь кишечный канал. Это следует делать независимо от состояния кишечника, потому что часто понос вызывается задерживающимися продуктами брожения.

Матери не должны приобретать привычку приписывать все симптомы процессу прорезывания зубов только потому, что у ребенка они прорезаются. Необходимо помнить, что во время прорезывания зубов у ребенка может возникнуть заболевание или недомогание, не имеющее никакого отношения к прорезыванию зубов. Если этим пренебречь, могут возникнуть серьезные последствия. Многие дети погибли по неосторожности матери. Чтобы подстраховаться, посоветуйтесь с врачом, пусть он возьмет на себя всю ответственность.

Как взвесить ребенка... Определение веса - один из наиболее удовлетворительных показателей физического развития и здоровья. Это не абсолютный тест, но на него можно смело положиться. Самый толстый ребенок не обязательно самый здоровый. Постепенное и равномерное увеличение - это удовлетворительный рост. При рождении ребенок весит в среднем от семи до восьми фунтов, хотя некоторые дети, весящие меньше, одинаково здоровы. Нормальная и обычная прибавка составляет от четырех до шести унций каждую неделю после рождения.

Взвешивать ребенка следует каждую неделю в одно и то же время суток и перед едой.

Средний вес ребенка мужского пола в разном возрасте выглядит следующим образом:

Рождение	7-1/2 фунта.
3 недели	8 фунтов.
1 месяц	8-1/2 фунтов.
3 месяца	12 фунтов.
4 месяца	13-1/2 фунтов.
5 месяцев	15 фунтов.
6 месяцев	15-1/2 фунтов.
7 месяцев	17 фунтов.
9 месяцев	19 фунтов.
1 год	21 фунт.
1-1/2 года	23 фунта.
2 года	26-1/2 фунта.
3 года	31-1/2 фунта.
4 года	35-1/2 фунтов.
5 лет	40 фунтов.
6 лет	45 фунтов.
7 лет	49 фунтов.

8 лет	54 фунта.
9 лет	59 фунтов.
10 лет	65-1/2 фунта.

Как правило, ребенок женского пола весит на одну пятнадцатую меньше, чем ребенок мужского пола.

Таблица, показывающая средний рост ребенка мужского пола в разном возрасте:

При рождении	20-1/2 дюйма.
6 месяцев	26 дюймов.
1 год	29 дюймов.
2 года	32-1/2 дюйма.
3 года	35 дюймов.
4 года	38 дюймов.
5 лет	41-1/2 дюйма.
6 лет	44 дюйма.
7 лет	46 дюймов.
8 лет	48 дюймов.
9 лет	50 дюймов.
10 лет	52 дюйма.

Темпы роста ребенка. Ребенок растет быстрее всего в течение первого года - на шесть-семь дюймов; с четвертого по шестнадцатый - примерно на два дюйма в год; затем до двадцатого - на один дюйм. Обычно ребенок в два с половиной года достигает половины своего конечного взрослого роста. Болезни молодости всегда ускоряют рост.

Нормальный **пульс у детей и взрослых:** у новорожденных - 130-140 в минуту; у детей первого года жизни - 105-115; второго года - 106-115; третьего года - 95-105; пятого - двенадцатого года - 80-90; тринадцатого - двадцать первого года - 75-80; двадцать первого - шестидесятого года - 70-75; в пожилом возрасте - 75-85.

Записи о младенцах. Мать каждого ребенка должна вести записи, в которых будут указаны точные данные о весе, питании, размерах, развитии умственных способностей, зубах, недомоганиях, болезнях, болях и т. д., с датами и любой информацией, которая поможет вспомнить точные условия. Такие записи имеют огромную ценность во многих отношениях. Они помогают дать рекомендации по питанию, общему состоянию здоровья и психическим качествам ребенка, а также предоставляют то, что врачи называют "историей болезни", которая имеет очень большое значение для оценки характера и важности болезней в последующие годы.

Такая запись также важна для сравнения развития ребенка с тем, что считается стандартным развитием, а также с ростом и развитием других детей в семье или вне ее.

Если обнаруживается, что ребенок серьезно отстает от нормы и при этом не выглядит больным, необходимо провести тщательное и рутинное расследование, чтобы по возможности выявить причину. Возможно, будет обнаружена какая-то ошибка, которая может серьезно повлиять на дальнейший рост и благополучие ребенка.

Следует обратить внимание на дату закрытия мягкого пятна на голове ребенка, и если оно все еще открыто, когда должно быть закрыто, это может означать, что у ребенка серьезное заболевание мозга. Мягкое пятно должно закрыться между восемнадцатым и двадцать четвертым месяцами. Семейного врача следует уведомить, если мягкое пятно открыто позже второго года, так как он может захотеть выяснить причину.

Если ребенок необычно отстает в ходьбе, а при ходьбе хромает и испытывает боль в коленях, его следует обследовать на предмет симптомов заболевания тазобедренных суставов, которые являются самыми ранними признаками.

Если ребенок жалуется на так называемые "боли роста", имейте в виду, что это ревматические боли и они могут потребовать внимания. Не существует таких болей, как настоящие "боли роста", то есть боли, вызванные ростом ребенка.

ГЛАВА XVII

ПРИВЫЧКИ КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА

Перекармливание ребенка - Интервалы между кормлениями - Как долго ребенок должен находиться у груди - Рвота между кормлениями - Регулярность кормления - Почему важна регулярность кормления - "Ребенок никогда не срыгивает" - Каково значение так называемой рвоты после кормления - Материнское молоко, которое не подходит для ребенка - Свежий воздух для ребенка - Воздушные ванны для ребенка.

Перекармливание ребенка - Каждая кормящая мать должна распечатать и повесить, чтобы читать каждый раз, когда она кормит своего ребенка, следующий девиз: "НЕ ПЕРЕКОРМИТЬ РЕБЕНКА". Мало кто, если вообще кто-либо, умирает от умышленного голода: многие умирают в результате перекармливания. Ошибочная доброта и отсутствие рассудительности являются причиной половины всех неприятностей младенчества. Младенцам требуется гораздо меньше, чем им постоянно дают. Желудок ребенка при рождении вмещает не более одной унции, что составляет две столовые ложки, в два месяца - не более трех столовых ложек, а в шесть месяцев - шесть или семь столовых ложек. Еще раз внимательно перечитайте эти количества и постарайтесь осознать всю важность их малости. Младенец подобен маленькому поросенку: он будет питаться столько, сколько ему позволят. Младенец не рассуждает, у него нет суждений; он зависит от суждений своей матери. Если мать обманывает доверие, ребенок перегружает свой желудок. Раздутый, растянутый, переполненный желудок вызывает несварение. Ребенок с несварением желудка - это капризный, капризный, больной ребенок. Таким образом, перекармливание - это начало многих проблем для матери и ненужных страданий и болезней для ребенка. Простой вопрос, но это один из самых сложных уроков, которые приходится усваивать кормящим матерям.

Перекармливание чаще всего происходит ночью. Многие матери прикладывают ребенка к соску для обычного кормления и засыпают; ребенок продолжает кормиться с интервалами до тех пор, пока не получит вдвое больше положенного; или она дает ему соску или бутылочку, если он плачет, не обращая внимания на то, наступило ли время кормления или нет. Привычка перекармливать очень распространена среди младенцев, страдающих от несварения желудка. Они часто плачут и большую часть времени раздражены; кажется, что ничто не может удовлетворить их, кроме соски. Попадание теплого молока в желудок,

кажется, на время успокаивает их, поэтому у матерей вырабатывается привычка успокаивать их таким образом. Крик пьющего человека, которого мы пытаемся отрезвить, это: "Еще немного, и я завяжу". Вы даете выпить, и через некоторое время требование повторяется. Если бы мать понимала всю серьезность этой практики давать ребенку соску или бутылочку в неурочное время, она бы этого не делала.

Перекармливание младенца может заложить основу для пожизненного заболевания. Избыток пищи остается в желудке или кишечнике непереваренным. Если вспомнить, что эта масса непереваренных веществ находится в небольшом пространстве, где тепло и влажно, то становится понятно, что гниение - неизбежный результат. В результате этого гниения образуются определенные токсины и лейкоцины. Эти яды разносятся по организму, вызывая "аутоинтоксикацию", которая расстраивает и раздражает нервную систему ребенка и может привести к очень серьезным последствиям, так как часто вызывает внезапную смерть от асплексии и "сердечной недостаточности" у взрослых. Такие дети всегда беспокойны, капризны, постоянно испытывают дискомфорт, страдают бессонницей и коликами. Они теряют в весе, желудок становится растянутым, что приводит к гастриту или воспалению желудка.

Часто мать такого беспокойного малыша, видя, что ее ребенок становится все хуже и хуже, думает, что ему не хватает еды, и усугубляет проблему, давая ребенку больше еды.

Поэтому матери должны научиться не перекармливать своих младенцев; не думать, что если ребенок не набирает вес, значит, ему нужно больше еды (если качество даваемой пищи неправильное, разве увеличение количества плохой пищи принесет какую-то пользу?); не кормить нерегулярно, как бы ребенок ни настаивал.

Интервалы между кормлениями. Врач даст инструкции по кормлению только что родившегося ребенка в течение первых нескольких дней. После первых нескольких дней и до начала третьего месяца его следует кормить каждые два часа с 7 утра до 9 вечера, а также дважды за ночь с 9 вечера до 7 утра, когда на следующий день снова наступает регулярный двухчасовой интервал. Два ночных кормления должны быть около 1 и 4:30 ночи.

После третьего месяца и до шестого месяца кормите каждые три часа и один раз ночью. С шестого месяца и до отлучения от груди - каждые три с половиной или четыре часа, а ночью не кормить вообще.

Несмотря на то, что регулярность кормления абсолютно необходима, приведенный выше график не следует рассматривать как абсолютное руководство к действию. Это общее руководство, и в большинстве случаев оно окажется верным. Каждый ребенок - это индивидуальное правило. Количество материнского молока будет определять интервал после первого месяца и в течение каждого месяца по мере роста ребенка. Если мать, у которой нет лишнего молока, кормит большого, сильного, хриплого ребенка, трехчасовой интервал в течение дня может быть сокращен до двух с половиной часов. Однако, как правило, такие исключения лучше регулировать, обращая внимание на время, которое дается ребенку при каждом кормлении, чтобы наполнить желудок.

Как долго ребенок должен оставаться у груди? - Младенцы различаются по способу кормления; некоторые из них, похоже, любят покормить минуту-другую, а затем посмотреть по сторонам; другие считают кормление серьезным делом и возмущаются, когда их пытаются отнять сосок, пока они не закончат. Ребенка нужно приучать к кормлению методично, не позволяя ему играть с соском. Дайте ему наполнить желудок и уложите его как можно быстрее. Мать очень скоро узнает, сколько времени требуется ребенку, чтобы

наполнить свой маленький желудок, и когда она это обнаружит, то должна засечь время по часам. Если молока достаточно, а ребенок окреп и свободно кормит грудью, достаточно восьми-двенадцати минут. После отнятия от груди его нужно оставить в покое до следующего кормления.

Другим детям, в зависимости от их способности кормить грудью, даже когда молоко течет свободно, требуется больше времени - от двенадцати до пятнадцати минут. Однако главное правило - никогда не позволять им кормить так долго, чтобы, когда их отнимают, молоко вытекало изо рта. Если это произошло, сократите время пребывания ребенка у груди и всегда определяйте продолжительность кормления по часам, не гадайте по ним.

Дети, которые "блюют" между кормлениями. Когда ребенок привычно выводит пищу между кормлениями, это обычно является симптомом желудочного несварения. В таких случаях рекомендуется добавлять известковую воду в каждое кормление, а также удалять часть жира из каждого кормления. Если улучшения не наступает, удалите больше жира, сняв немного сливок с верхней части бутылочки, прежде чем встряхивать ее.

Удалите из бутылочки четыре унции сливок и взболтайте, прежде чем готовить еду из того, что осталось. Если через несколько дней состояние ребенка улучшится, удалите только три унции, затем через несколько дней удалите две унции, а затем одну унцию. Через некоторое время, достаточное для того, чтобы желудок привык к постепенному увеличению количества жира, можно снова вернуться к прежнему питанию цельным молоком.

Никогда не уменьшайте интервал между кормлениями ребенка, который выводит часть пищи между кормлениями; часто рекомендуется увеличить этот интервал. Если у ребенка колики и он выводит много газов в дополнение к некоторому количеству пищи, можно добавить половину крупинки бензоата натрия к каждой унции даваемой пищи и продолжать давать в течение нескольких недель, если это необходимо. Если газ находится в кишечнике и не поднимается вверх, его нужно заставить выйти вниз. Внимание к кишечнику в таких случаях имеет большое значение, и может потребоваться пептонизировать молоко в течение некоторого времени. Уменьшение количества сахара и крахмала в корме часто помогает вылечить это состояние. (См. "Колики").

Есть дети, у которых сохраняются симптомы несварения желудка и которые не развиваются, несмотря на различные изменения в количестве и качестве питания. Для них может потребоваться влажная сиделка, как в случае с "нежным ребенком". Если найти кормилицу невозможно, или если позволяет возраст, можно попробовать заменить ее.

Консервированное сгущенное молоко марки Borden's Eagle, вероятно, является лучшим заменителем в таких обстоятельствах. Сгущенное молоко никогда не следует использовать в качестве постоянного питания; однако в качестве заменителя на несколько недель оно часто оказывается бесценным. С младенцем трех-четырех месяцев его следует использовать в самом начале в пропорции одна унция молока на шестнадцать унций простой кипяченой воды или ячменной воды. Из шестнадцати унций можно взять необходимое количество молока, которое ребенок принимает в данный момент (четыре или шесть унций в зависимости от возраста), и скормить его ребенку. По мере улучшения симптомов молоко следует разбавлять все меньше и меньше, 1 к 14, 1 к 10 и так далее, пока не будет достигнута необходимая крепость. После того как ребенок продержится на сгущенном молоке месяц, его следует перевести обратно на коровье молоко, разумеется, используя разбавленную смесь, пока ребенок не привыкнет к переменам. Сгущенное молоко, если использовать его в качестве постоянного питания, откормит ребенка, но его жизненная сила будет очень

слабой, мышцы - дряблыми, а сопротивляемость болезням - крайне низкой. Они склонны к развитию рахита, а иногда и цинги.

Регулярность кормления. - Одним из самых первых и наиболее важных факторов, способствующих хорошему здоровью и комфорту младенца, является абсолютная регулярность кормления. Регулярность кормления особенно важна в первый месяц жизни ребенка.

Несмотря на то, что молодые мамы получают четкие инструкции по этому поводу, в медицинской практике приходится наблюдать, как многие из них не прислушиваются к советам. Мы лично пытались найти объяснение этой поразительной беспечности и пришли к выводу, что она объясняется не намеренной забывчивостью, а необъяснимой неспособностью понять, что врач имеет в виду именно то, что говорит.

Если, например, даются конкретные указания кормить или ухаживать за ребенком каждые два часа (а под "конкретными указаниями" подразумевается, что врач уделяет время подробному объяснению данных им указаний - что указания не случайны, а являются частью вызова; - что совет дается не как выбор желаемого, а как абсолютное правило, которому нужно следовать; и тщательно объясняет, почему необходимо делать именно так, как он говорит; и убеждается, что мать понимает, что он имеет в виду), казалось бы, не может быть никаких причин, по которым эти указания не должны быть добросовестно выполнены. Однако во многих случаях это не так, и оправдания, приводимые матерями для отказа, настолько банальны и раздражающи, что свидетельствуют о неспособности понять, что они имеют дело с серьезной проблемой - проблемой, затрагивающей человеческую жизнь. Они не понимают, что за их халатностью могут последовать фатальные последствия. Они относятся к проблеме ребенка точно так же, как к домашним делам, и не считают важным, вымыта ли посуда для завтрака в 9 утра или в 12 часов дня, так же как не считают важным, покормлен ли ребенок в 9 утра или часом позже. Когда матери поймут, что внимание, которое они должны уделять своим малышам, существенно отличается от внимания, которое они уделяют обычным домашним обязанностям, проблема успешного и комфортного воспитания детей значительно упростится.

Если в инструкции сказано кормить ребенка через определенные промежутки времени, делайте это во что бы то ни стало. Глупое оправдание, что ребенок спал, когда наступило время кормления, - это не оправдание; на самом деле ребенок должен спать во время каждого кормления, если он здоров. Разбудите его и покормите, ведь, как будет показано далее, важна именно постоянная регулярность. В первый месяц будет сложнее установить регулярные интервалы между кормлениями, потому что здорового ребенка очень трудно разбудить, даже чтобы покормить, в первые несколько недель жизни. Однако будить его нужно обязательно: иначе тенденция к переполнению желудка при следующем кормлении приведет к несварению и коликам.

Почему важна регулярность кормления? Потому что желудок ребенка вмещает очень мало пищи, и опыт подсказывает нам, что ребенок будет лучше процветать, если давать ему маленькие порции часто, а не большие через большие промежутки времени. Чем меньше ребенок, тем меньше количество пищи. Некоторые дети при рождении весят от пяти до семи фунтов, а другие - от девяти до двенадцати фунтов. Было бы неразумно ожидать, что очень маленький ребенок сможет вместить и переварить столько же, сколько очень большой. Поэтому неопытной маме необходимо проявить здравый смысл и суждение о том, какое количество пищи следует давать. К счастью, небольшой опыт позволит наблюдательной маме быстро решить эту важную проблему. Природа незамедлительно предоставляет

симптомы, которые помогут ей правильно сориентироваться. Прежде чем рассматривать значение этих симптомов, давайте оценим некоторые факты, общие для всех младенцев, и нам будет легче интерпретировать значение особых симптомов, которые будет давать ребенок.

Прежде всего, у младенца никогда не бывает рвоты. Выбрасывание пищи, следовательно, зависит от состояния, а не от болезни. Если молоко вытекает изо рта сразу же или через несколько мгновений после кормления, объяснение заключается в том, что его накормили слишком много; его не тошнит, желудок просто переполнен. Это то же самое, что пытаться налить в чашку больше молока, когда она уже полна, - она не вмещает больше, она переполняется.

Таким образом, значение этого симптома заключается в том, что количество кормлений неправильно (виноват не желудок ребенка, а суждения матери). Уменьшите количество кормлений, и вы быстро вылечитесь. Если молоко не переполняется вскоре после кормления, ребенок выглядит довольным и засыпает, и будет спать до следующего кормления. Однако этого может и не произойти. Через полчаса или чуть дольше после кормления он просыпается, начинает капризничать и плакать, и очень скоро внезапно отрыгивает газы и выбрасывает полный рот молока, после чего спокойно отдыхает несколько мгновений, а затем снова начинает капризничать. Он может продолжать это представление в течение часа или до следующего кормления, и если это так, то он истощен и не в состоянии продолжать процесс пищеварения. Именно в таких случаях большинство матерей допускают серьезные ошибки. Это начало настоящих проблем, и семейный врач - единственный, кто может дать совет в таких обстоятельствах. Помните о предостережении, которое прозвучало в отношении того, чтобы прислушиваться к советам всяких любопытных людей именно в это время. Здоровье вашего ребенка поставлено на карту; возможно, его жизнь зависит от того, что вы решите сделать.

Каково значение "рвоты" после кормления у младенцев? Давайте рассмотрим разницу между молоком, которое вытекает сразу после кормления, и молоком, которое ребенок выбрасывает спустя полчаса или около того, и которое мы сейчас рассматриваем.

Первое молоко выглядит как обычное молоко (грудное), или, если ребенка кормят из бутылочки, оно выглядит так же, как смесь в бутылочке. Оно не только похоже на то, что было, но и пахнет так же, как оно. Теперь рассмотрим вторую: она похожа на свернувшееся молоко, она комковатая, и мы сразу можем сказать, что она кислая, потому что она пахнет кислым и выглядит кислым.

Объяснение первого переливания (сразу после кормления) - слишком большое количество; объяснение второго переливания (через полчаса или около того после кормления) - неправильное качество молока. Количество было правильным, потому что сразу после кормления не было переполнения, но качество было неправильным. Опять же, виноват не желудок ребенка, а качество молока.

Откуда мы это знаем? По тому, что происходит в желудке ребенка в течение получаса между кормлением и переливанием кислого молока. Если количество правильное, то почему у ребенка должны быть проблемы, если качество правильное? Не должно. Поэтому, изменив качество (а не количество, как в первом случае), мы вылечим проблему, доказав тем самым, что виновато качество молока.

Что произошло в желудке ребенка за эти полчаса? Качество молока было неправильным, и маленький желудок не мог переварить смесь достаточно быстро. Началось брожение,

образовался газ, а поскольку желудок был полон еще до того, как образовался газ (а при брожении пищи образуется все больше и больше газа), желудок переполнился, и изо рта ребенка вышел газ и кислое, забродившее, свернувшееся молоко. Этот процесс продолжается до тех пор, пока не прекратится брожение, или пока в маленьком желудке не останется достаточно пищи, чтобы наполнить его, и не больше. Только подумайте, что это такое - кислая масса гниющего, неперевариваемого, свернувшегося молока, - и это то, на чем, как ожидается, будет жить и процветать этот ребенок.

У некоторых детей с первого дня жизни возникают проблемы. Либо они не могут удерживать пищу, либо она не подходит им. Если ребенок сразу переведен на искусственное питание, эти проблемы, конечно, не являются неожиданными (потому что правильное искусственное питание может быть не сразу подобрано для конкретного ребенка), но не всегда ребенок на искусственном вскармливании доставляет нам проблемы, и иногда трудно найти причину таких проблем у ребенка, который с самого рождения не получал ничего, кроме материнского молока.

Причина расстройства желудка у ребенка в возрасте нескольких дней, вскормленного исключительно материнским молоком, неизменно кроется в качестве молока.

На качество материнского молока может повлиять множество факторов, которые сделают его непригодным для ребенка. Например, если мать по какой-либо причине заболевает и вскоре после родов у нее поднимется высокая температура, это отразится на ее молоке и сделает его временно непригодным.

Если мать волнуется или сильно нервничает в первые несколько дней жизни ребенка, она так влияет на свое молоко, что оно становится непригодным для малыша. Если мать кормила ребенка несколько дней после его рождения, а потом оказалось, что у нее недостаточно молока, чтобы продолжать кормить его, и пришлось перевести его на искусственное питание, то ребенок, скорее всего, приобретет легкие расстройства желудка, которые могут беспокоить некоторое время, потому что в этом случае и качество, и количество молока, несомненно, были неправильными. Запор у матери также вызовет проблемы. У ребенка будут развиваться колики и крайняя раздражительность до тех пор, пока состояние матери не будет облегчено.

Каждое из этих состояний, влияющих на молоко кормящей матери, обычно требует смены питания для ребенка, и замена его на правильное искусственное питание неизменно немедленно устраняет проблему. Однако в некоторых случаях качество материнского молока не зависит от временного темперамента, а вызвано ошибками в питании, поведении или и тем, и другим. Молоко физически уставшей, изможденной матери не годится, независимо от того, вызвано ли это истощение реальным физическим трудом или требованиями напряженной социальной программы. Молоко матери, которая упорно питается нерегулярно, или сознательно удовлетворяет аппетит, который жаждет богатых, сильно приправленных продуктов питания, или пытается утолить законный голод, выпивая большое количество несвежего чая или кофе и поедая хлеб, не подходит для ее ребенка.

Эти случаи поддаются правильному лечению, что, конечно, означает, что мать должна изменить свое поведение, если виноват, и жить строго на диете, предписанной в других местах для кормящих матерей.

Если такие проблемы возникают у младенцев, которых кормили исключительно искусственной пищей, часто требуется полная смена питания.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ ДЛЯ РЕБЕНКА

Первое путешествие малыша на свежем воздухе зависит от стольких обстоятельств, что нельзя назвать конкретный возраст, когда оно будет совершенно безопасным.

Во-первых, следует учитывать погоду и время года. Не следует выводить ребенка на улицу в сырую, туманную или очень влажную погоду, а также в сильный мороз.

Во-вторых, следует учитывать энергичность или жизнеспособность конкретного ребенка. Некоторых детей можно смело выводить на улицу, если погода благоприятствует, в возрасте двух недель, а других нельзя без риска выводить на улицу до двухмесячного возраста, независимо от погодных условий. Если ребенок при рождении крепкий, хорошо выкармливается и с самого начала прибавляет в весе, его можно выносить на улицу в двухнедельном возрасте, когда солнце светит в середине дня. Если же ребенок маленький и хилый при рождении, и у него с самого начала начались проблемы с кормлением, он не прибавляет в весе, капризничает, плачет и спазматически спит, то выносить его на улицу раньше шестой недели небезопасно, если только это не происходит в то время года, которое оправдывает пребывание на солнце.

Вопрос о подходящей одежде будет иметь большое значение и решит, когда лучше выводить ребенка на улицу. Каждый ребенок должен быть одет в шерсть, если погода не слишком плохая. Не забывайте всегда [Прим. переводчика: в тексте пропущены слова] от шеи до щиколоток. Его голова должна быть тепло одета. Одетый таким образом и хорошо укутанный в одеяла, здоровый ребенок готов к прогулке на свежем воздухе в любое время, если у [Прим. переводчика: слова пропущены в тексте] есть много одеял под ребенком, а также над ним, если он находится в детской коляске. В очень холодную погоду ребенок должен быть укутан в одеяла, а к его ногам можно приложить грелку. Необходимо следить за тем, чтобы вода в бутылке не была слишком горячей и не касалась кожи. Независимо от того, сколько или мало одеял используется, лицо должно находиться непосредственно на свежем воздухе. Когда воздух очень порывистый или высокий, на лицо можно накинуть легкую вуаль, но ни в коем случае не в другое время.

Воздушные ванны для младенцев. - Как уже отмечалось, младенцам необходимо много упражнений и много свежего воздуха. Прекрасный обычай - позволять ребенку лежать голышом после купания в течение получаса. Если в комнате комфортно тепло, выберите место, где нет сквозняков, положите ребенка на подушку или две, пусть он брыкается и воркует. На солнце у окна, заслонив голову и особенно глаза от прямых солнечных лучей, - отличное место в летнее время. Влияние прямых солнечных лучей на маленькое обнаженное тело способствует крепкому здоровью, хорошим нервам и крепкому сну.

ГЛАВА XVIII

ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ РЕБЕНКА. ФОРМУЛЫ ПИТАНИЯ

Кровать ребенка - как правильно укладывать ребенка в кровать - ребенок должен спать сам - как долго должен спать ребенок - почему ребенок плачет - привычка плакать - привычка кормить ребенка каждый раз, когда он плачет - привычка ходить с ребенком по полу каждый раз, когда он плачет - прыгание, или ковыляющий ребенок - Ребенку нужно пить воду - Злая

привычка целовать ребенка - Формирование туалетных привычек - Утешитель ребенка - Что можно сделать, чтобы уменьшить вредное влияние привычки утешителя - Говяжий сок - Говяжий сок холодным способом - Бараний бульон - Бараний бульон с кукурузным крахмалом или стрелкой - Куриный, Телячий и говяжий бульоны - Ломтики говядины или мясная мякоть - Юнкет или творог и сыворотка - Ячменная вода - Ячменная вода - Грюэль или ячменное желе - Рисовая, пшеничная или овсяная вода - Императорский гранум - Альбуминная вода - Сухой хлеб - Яйцо вкрутую.

КРОВАТКА ДЛЯ МЛАДЕНЦА

Как правильно укладывать ребенка в кроватку - Ребенка следует приучать спать самостоятельно со дня его рождения. Известны случаи, когда матери душили своих детей во время сна. Мать может натягивать одежду на голову ребенка во время ночного сна и тем самым лишать его свежего воздуха. Мать будет гораздо охотнее кормить ребенка грудью и делать это более эффективно, если будет вынуждена вставать для этого. Если она лежит в одной постели с ребенком, то может заснуть во время кормления; в результате ребенок кормится слишком долго, набивает желудок до отказа, и вскоре у него развивается несварение желудка и колики, а также приобретает очень вредная привычка.

В первые несколько недель достаточно использовать обычную корзинку. Как только малыш начнет двигаться, у него должна быть обычная детская кроватка, чтобы избежать возможных несчастных случаев.

Когда ребенка кладут в кроватку после кормления, его следует уложить на спину, слегка наклонив на правый бок. Если подложить под левую сторону мягкую небольшую подушку, ребенок будет больше лежать на правом боку, что является правильным положением. Причина этого в том, что печень ребенка растет быстрее и больше всех остальных органов, а она находится на правом боку. Укладывая ребенка на этот бок, вы предотвращаете проседание тяжелой печени на маленький полный желудок. Если ребенка положить на левый бок, печень будет теснить полный живот, стеснять сердце, вызывать боль и беспокойство. Часто изменение положения полностью на правый бок, если ребенок был беспокойным или плакал, и особенно если он лежал на спине, сразу же облегчит его состояние и позволит ему снова заснуть. Именно знание этих мелочей имеет значение в младенчестве.

Сколько должен спать ребенок? Совершенно здоровый ребенок должен спать, пока он совсем маленький, восемнадцать или двадцать часов из двадцати четырех. По мере взросления он будет спать меньше. У него должно быть, и ничто не должно мешать ему, два крепких сна каждый день - один днем после купания, другой после обеда. В возрасте четырех-пяти месяцев ребенок также должен спать с 7 до 10 часов вечера, затем его следует покормить и дать поспать до утра. Правильно говорят, что "ребенок может легко переесть, но практически никогда не проспится". На втором году жизни ребенок должен спать двенадцать часов ночью и около двух часов днем. Двенадцатичасовой ночной отдых должен продолжаться до шестилетнего возраста. Практика дремать в полдень очень хороша, и ее следует поощрять как можно дольше. Обычно ее можно поддерживать до тех пор, пока ребенок не начнет учиться в школе. Напряженная деятельность в детстве делает такой отдых крайне желательным, и результатом обязательно будет более крепкое тело, лучший настрой и более крепкие нервы, чем в противном случае. Практика раннего отхода от дел должна строго соблюдаться в детстве. Дети в возрасте двух лет должны ложиться в 18:30 или, самое позднее, в 19:00, а дети от трех до пяти лет могут оставаться на ногах еще час. В тринадцать-четырнадцать лет обычное время отхода ко сну должно быть в 20:30. Нет никакого

оправдания поздним часам, которые позволяют растущим детям, особенно в больших городах.

Регулярный сон - это в значительной степени вопрос привычки, и если младенца правильно начать кормить в определенное время, за которым последуют соответствующие периоды сна, то бессонница будет доставлять мало хлопот. Когда сон нарушен и нарушается, это означает наличие вредных привычек, неподходящей пищи, незначительных форм несварения желудка или какого-либо заболевания. Сон абсолютно необходим в младенчестве и на протяжении всего детства для развития. Неправильно позволять ребенку слишком много спать днем; это войдет в привычку, и, как следствие, он не будет хорошо спать ночью. Чтобы предотвратить эту привычку или избавиться от нее, ребенка следует держать в хорошо освещенной комнате и развлекать, чтобы он не засыпал. Сон в середине дня - чрезвычайно важный фактор для поддержания хорошего физического состояния среднего ребенка. Он является ценным дополнением в профилактике и лечении нервозности у детей. Детей, страдающих анемией, следует поощрять к длительному и свободному сну в хорошо освещенных комнатах.

Почему ребенок плачет. - Как уже говорилось, каждый здоровый ребенок должен плакать по полчаса в день. Природа предлагает и требует этого как необходимого упражнения. Мышечные движения, вовлекающие большую часть всего тела, сопровождают акт плача и обеспечивают это необходимое упражнение. Он имеет большое значение для адекватного и равномерного развития легких; глубокое дыхание необходимо для энергичного плача, поэтому легкие расширяются, а кровь обновляется и насыщается кислородом. Плач также оказывает существенную помощь в продвижении кишечника ребенка. Младенцы в полном здравии, однако, будут плакать при следующих обстоятельствах и, несомненно, при обстоятельствах меньшей важности и частоты, когда испуганы или испытывают дискомфорт от голода или положения, испачканных салфеток, воспаленных ягодиц, ушной боли, боли, от жары или холода, неподходящей одежды, а также при затрудненном опорожнении кишечника, когда недовольны или сердиты. Незначительно, но болезненно больные дети могут непрерывно плакать в течение часа или двух. Так, при кишечных коликах, когда плач громкий и непрерывный, пока ребенку не станет легче или пока он не заснет от истощения.

Здоровый, хорошо воспитанный ребенок редко доставляет неприятности; правило для него - быть счастливым и добродушным по-своему.

Привычный плач Если ребенок становится привычным плаксом, это происходит потому, что он испытывает дискомфорт и несчастье. Бывают беспокойные, часто энергичные, плачущие, хныкающие младенцы, и проблема, как правило, кроется в кишечном тракте. Плохо управляемые, "избалованные дети" плачут от невнимания и когда их оставляют одних. Если их взять на руки и поговорить с ними, плач прекращается, доказывая тем самым, что причиной плача была не боль или дискомфорт. В случае с привычным плачем мы пытаемся выяснить причину расстройства кишечника и вылечить ее; избалованного младенца мы жестко дисциплинируем или оставляем в покое, если его родители предпочитают именно такой тип ребенка.

Привычка кормить ребенка каждый раз, когда он плачет. Привычка к регулярному кормлению, если ее настойчиво и успешно внедрить, сделает советы на эту тему ненужными. Так же и объяснение зла перекармливания окажет свое влияние на матерей. Однако, помимо этих причин, привычка кормить ребенка каждый раз, когда он плачет, является пагубной, и, несомненно, матери, которая будет стараться неукоснительно следовать инструкциям, придется преодолевать советы вмешавшихся подруг, которые сочтут

жестокостью позволить ребенку плакать. Не поддавайтесь на уговоры этих занятых людей, настаивайте на своих делах, но будьте абсолютно уверены, что малыш плачет не по уважительной причине. Ребенок может только плакать, это его единственный язык, но он плачет не только из-за соски или бутылочки. Внимательно осмотрите его: мокрый подгузник, булавка, неудобное положение, питье воды - причина может быть любой.

Плакать ребенку так же необходимо, как и спать. Каждый здоровый ребенок должен плакать двадцать или тридцать минут каждые двадцать четыре часа. Природа требует этого как упражнения для развития легких; поэтому, если нет никаких причин для плача, вы должны рассматривать его как необходимое зло, даже если вы смотрите на него как на домашнее несчастье.

Привычка ходить по полу с ребенком каждый раз, когда он плачет - это еще одна привычка, которой потакают к горю и насмешкам всей расы. Если вы стали жертвой этой привычки, вы сами виноваты. Это вопрос воспитания, или привычки, чисто и просто, и, как и от всех дурных привычек, от нее трудно избавиться. В предыдущем параграфе вам рассказали, что когда ребенок чего-то хочет или испытывает дискомфорт, он использует тот язык, который дала ему природа, - плачет. Ни один ребенок никогда не плакал, чтобы его ходили по полу среди ночи. Начните с самого начала, когда он впервые заплачет, выясните, почему он плачет. Предложите ему немного воды, если сейчас не время кормления. Осмотрите его подгузник и, если он испачкан, поменяйте его. Возможно, он слишком одет, и поэтому ему жарко, он потеет и чувствует себя некомфортно; измените его положение. Выясните, не открыт ли какой-нибудь штырек, который причиняет ему боль; ослабьте повязку, чтобы он мог легко дышать. Если у ребенка колики, следуйте инструкциям, приведенным в разделе "Лечение колик". Будьте терпеливы первые несколько ночей, и будьте внимательны, потому что вы можете узнать, почему он плачет, и каждое открытие поможет вам в следующий раз. Если вы обнаружите что-то не так, какой-то разумный повод для плача, разве это не доказывает глупость хождения по полу? Если ребенок хочет попить воды или если у него мокрый подгузник, как хождение по полу может его вылечить или как вы можете ожидать, что ребенок перестанет плакать, если вы так несправедливо истолковываете его разумный и единственный способ попросить об одолжении? Если хождение по полу и остановит плач, то только за счет истощения ребенка, а не за счет облегчения его маленького недуга.

Прыгающий или ковыляющий ребенок - это еще одна привычка, которую следует порицать. Так много людей пристрастилось к этой форме пыток ребенка, что удивительно, как это не приводит к более серьезному вреду. Будьте особенно осторожны, не потакайте ей и не позволяйте никому другому делать это сразу после кормления. Если вы выработаете привычку укладывать ребенка сразу после каждого кормления, как вам было предписано, то возможности для прыжков не будет. Немного рассуждений убедят вас в том, что если подвергать младенца сильным физическим нагрузкам, когда его желудок полон, это прервет процесс пищеварения и так расшатает наполненный желудок, что вызовет несварение. Вы же не станете упражнять себя после еды, зачем же упражнять ребенка?

Ребенку нужно пить воду. Каждое утро кипятите воду, наливайте ее в чистую бутылочку и храните в прохладном месте. Давайте ребенку понемногу, три или четыре раза в день между кормлениями. Для начала достаточно одной чайной ложки, а по мере взросления он будет брать больше. Он может не всегда брать воду, но он будет брать то, что хочет, и ему нужно немного каждый день; поэтому ваша обязанность, поскольку ребенок не может попросить, регулярно предлагать ему воду каждый день, как часть вашего распорядка дня.

ЦЕЛОВАНИЕ

Ребенка не должен целовать в губы никто, даже его собственные родители.

Поцелуи не должны допускаться среди детей. Если уж целовать, то только в лоб, ни в коем случае не в губы, руки или пальцы.

Эта пагубная привычка переносит множество болезней, и вы не можете позволить, чтобы здоровье ребенка подвергалось опасности из-за этой распушенной и ненужной вольности.

ФОРМИРОВАНИЕ ТУАЛЕТНЫХ ПРИВЫЧЕК

Когда малыш достигнет трехмесячного возраста, необходимо предпринять регулярные систематические усилия, чтобы привить ему "привычку к чистоте". До этого возраста ничего нельзя делать в этом направлении, так как ребенок в этот период жизни едва ли осознает естественные функции своего организма. Каждый раз, когда ребенок после третьего месяца делает попытку вывести кишечник, кормилица или мать должны подойти к нему, когда он лежит в своей кроватке, и поговорить с ним, издав определенный звук или сказав определенное слово - любое слово или слова, которые вы хотите научить ребенка произносить, когда он хочет вывести кишечник. При постоянном внимании и усилиях в этом направлении ребенок с быстрым восприятием и инициативой вскоре свяжет звук и функцию и начнет издавать звук, когда функция должна быть выполнена. Как только он начнет издавать этот звук, если он предшествует акту движения кишечника, ребенка следует немедленно взять на руки и поддержать в камере, в которую налито немного горячей воды, и побудить облегчиться, а медсестра или мать будет продолжать повторять звук, или слово, или слова.

Успешно выполнив эту программу несколько раз, ребенка следует поощрять и гладить каждый раз, когда он подает удовлетворительное предупреждение, и отговаривать и упрекать каждый раз, когда он мочится или пачкает свою салфетку. Чуть позже, примерно в шесть месяцев, ребенка следует держать в камере в определенное время каждое утро и вечер, побуждая его таким образом регулярно опорожнять кишечник дважды в день. Тщательное соблюдение вышеописанной схемы позволит сформировать регулярные, чистоплотные привычки и в значительной степени защитит от запоров в будущем.

Комфортер для младенцев - Открытие и внедрение комфортера или резиновой соски стало печальным эпизодом в чьей-то жизни. Небрежная, бессовестная медсестра или легкомысленная мать считают его настоящим утешением и благословением. Однако любой временный комфорт, который может получить медсестра или мать в результате его использования, происходит за счет здоровья ребенка. Его использование - серьезное свидетельство добрых намерений и ума матери, которая разрешает своему ребенку пользоваться им. Это плохая привычка со всех возможных точек зрения. Чтобы матери, открытые для убеждения и способные рассуждать, могли оценить характер вреда, наносимого использованием утешителя, мы вкратце опишем эти условия:

1-е. Постоянное сосание натягивает нежные структуры рта и горла и настолько нарушает их здоровый тонус, что они становятся вялыми и слабо питаются. Это в определенной степени вызывает аденоиды, увеличенные миндалины, рыхлое нёбо и слабое горло, с постоянной склонностью к зимним простудам и кашлю, а также к катару.

2-е. Вызывает чрезмерное выделение слюны. Слюну следует стимулировать только до переваривания пищи в желудке. Вызывая чрезмерное выделение слюны в пустой желудок,

вы нарушаете пищеварительные функции и серьезно ослабляете их. Поэтому проблемы с желудком и, как следствие, кишечные заболевания могут быть вызваны, казалось бы, невинным утешителем.

3-е. Постоянно используемые утешители всегда вызывают заболевания полости рта. Так появляются слизистые эрозии, язвы, маленькие язвочки и т. д.

4-е. Использование утешителя не позволяет уложить ребенка спать или даже оставить его одного, не положив предварительно в рот.

5-й. Подавлять плач ребенка, заталкивая ему в рот утешитель, так же плохо, как давать ему хлороформ, чтобы скрыть серьезную и опасную боль. У плача может быть справедливая причина, как уже говорилось выше, и если ее не искать и не находить, это может привести к серьезным неприятностям в дальнейшем.

6-е. Постоянное использование утешителя приводит к деформации полости рта. Постоянное сосание влияет на десны, нарушает их форму и положение, в результате чего зубы появляются под неправильным углом, вызывая некрасивые деформации, которые сохраняются на протяжении всей жизни ребенка.

7-е. Самый страшный недостаток утешителя заключается в его нечистоплотности. Мы уверены, что в ближайшие дни использование утешителя будет законодательно запрещено. Если профилактическая медицина хоть что-то значит, то в самом ближайшем будущем она непременно должна считаться с утешителем. Вы когда-нибудь наблюдали, как ваш ребенок сосет пеленку? Если да, то вы наверняка отметили, с какой неутомимой энергией он работает своими крошечными челюстями и языком. Вдруг утешитель выскальзывает из маленького ротика, и ребенок начинает плакать, привлекая внимание мамы, или няни, или младшей сестры, которые, быстро поняв, в чем дело, набрасываются на упавший на пол утешитель и, небрежно вытерев его, засовывают в ротик малыша. Все происходит именно так, как мы написали, много тысяч раз, и все же проблема детской смертности представляется как досадная загадка. Газеты взывают о благотворительной помощи, пишут красноречивые воззвания о необходимости отправить несколько младенцев на берег моря летом или снабдить их льдом во время жары. Сотни других энергичных энтузиастов прилагают похвальные усилия для повышения стандартов детской гигиены, но производители утешителей, а также невежественные матери и няни, которые их используют, за один день наносят больше вреда, чем все честные усилия этих объединенных сил могут нейтрализовать за год.

Резиновый пеленку - одна из самых благодатных причин инфекций и болезней у младенцев из-за особой приспособленности к сбору микробов, которой он обладает.

Когда утешитель наконец выбрасывается, привычка сосать его закрепляется настолько прочно, что ребенок будет сосать большой палец еще много лет. Это приводит к дальнейшим заболеваниям и деформации растущего рта и горла, а также большого пальца.

После того как ребенок некоторое время пользовался пустышкой или утешителем, он неизбежно переходит на ротовое дыхание. Дышащий ртом ребенок очень склонен к простудам, а в результате этой привычки может заболеть катаром или туберкулезом.

Что можно сделать, чтобы уменьшить пагубное влияние привычки "утешать"? Эту привычку очень трудно вылечить, если она уже укоренилась. Самое меньшее, что можно сделать, - это содержать пеленку в чистоте, стирать его несколько раз в день. Иметь не одну, а две или три, хранящиеся в насыщенном растворе борной кислоты, готовые к тому, чтобы

положить их в рот ребенку, если потребуется заменить выпавшие. Нужно поставить большой щиток, чтобы предотвратить проглатывание. Можно попробовать метод отучения ребенка от утешителя, привязав к нему и к лифу ребенка ленточку. Система заключается в том, чтобы постепенно укорачивать ленту, пока она не станет слишком короткой, чтобы ребенок мог спокойно сосать. После этого он постепенно откажется от этой привычки.

ПИЩЕВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Говяжий сок. Возьмите один фунт круглого стейка и слегка поджарьте его. Выжмите сок с помощью лимонного соковыжимателя или мясорубки. Приправьте солью и подавайте горячим или холодным по желанию. Если сок подогревается после остывания, его не следует перегревать, так как это приведет к свертыванию белка, который будет выглядеть как хлопья, плавающие на поверхности сока.

Говяжий сок холодным способом: возьмите один фунт мелко нарезанного круглого бифштекса, шесть унций холодной воды, щепотку соли; поместите в закрытую банку и выдержите на льду или в прохладном месте шесть часов. Время от времени эту смесь следует встряхивать. Процедите и выжмите весь сок, положив мясо в грубую ткань и сильно выкрутив ее. Приправьте и кормите, как указано выше.

Говяжий сок, приготовленный таким способом, более питателен, чем сок, полученный из бифштекса при жарке; однако он не такой вкусный.

Говяжий сок, приготовленный любым из вышеперечисленных способов, гораздо более питателен, чем говяжьи экстракты, продающиеся в готовом виде.

Бульон из баранины. Возьмите один фунт мелко нарезанной постной баранины, включая часть кости, одну пинту холодной воды и щепотку соли, варите три часа на медленном огне до половины пинты, добавляя воду, чтобы восполнить это количество при необходимости; процедите через муслин. Когда блюдо остынет, удалите жир и добавьте соль, если требуется. Его можно подавать теплым или холодным в виде желе.

Бульон из баранины с кукурузным крахмалом или стрелкой. Добавьте к вышеуказанному бульону кукурузный крахмал или стрелку для загустения, варите десять минут, а затем добавьте три унции молока или одну унцию густых сливок на полпинты бульона. Получается питательный и очень вкусный бульон.

Куриные, телячьи и говяжьи бульоны. Их можно готовить и использовать так же, как и бараний.

Говядина или мясная мякоть. Возьмите редкий кусок круглого или филейного стейка, отрежьте внешнюю часть, поскребите или измельчите тупым ножом. Нарезка мяса на мелкие кусочки не подходит. Полугодовалому ребенку можно давать от одной чайной до одной столовой ложки хорошо посоленного мяса. Лучше всего начинать с маленькой дозы и переходить к большей, чтобы приучить пищеварительный аппарат к ее употреблению.

Юнкет, или творог и сыворотка: возьмите одну пинту теплого свежего коровьего молока, щепотку соли, чайную ложку сахарного песка, добавьте две чайные ложки пепсина Фэйрчайлда и дайте смеси постоять до полного свертывания - это может занять около двадцати минут - поместите в ящик со льдом до полного охлаждения. Для детей старшего возраста и взрослых можно добавить мускатный орех.

Сыворотка. Свернувшееся молоко, приготовленное выше, разбейте вилкой, а сыворотку процедите через марлю. Если требуется стимулятор, можно добавить бренди в пропорции одна чайная ложка на шесть столовых ложек сыворотки.

Ячменная вода. Одна столовая ложка ячменя Робинсона растирается с небольшим количеством холодной воды, к ней добавляется одна пинта кипяченой воды с щепоткой соли. Смесь следует помешивать, пока добавляется вода. Варите в течение тридцати минут в двойном котле и процедите. Добавьте столько кипятка, чтобы долить всю пинту, если она выкипела.

Ячменная каша или ячменное желе. Повторите вышеописанный процесс, но вместо одной столовой ложки ячменного порошка используйте от двух до четырех в зависимости от желаемой консистенции каши или желе.

Из зерен можно приготовить ячменную воду. Формулу этого процесса вы найдете в главе об искусственном вскармливании.

Рисовая, пшеничная или овсяная вода. Их готовят из рисовой, пшеничной или овсяной муки тем же способом, что и ячменную воду, описанную выше. Их можно делать и из зерен, используя те же пропорции, что и при приготовлении ячменной воды.

Императорский гранум. Готовится так же, как и ячменная мука, описанная выше.

Альбуминовая вода. Возьмите полпинты холодной воды, белок одного свежего яйца, щепотку соли и чайную ложку бренди, взболтайте и подавайте с ложки или из бутылки. Это средство часто используется в случаях рвоты или при раздраженном желудке. Его часто принимают, когда вся остальная пища отвергается.

Подсушенный хлеб. Черствый или свежий хлеб нарежьте тонкими ломтиками и поместите в открытую духовку. Когда он высохнет и станет хрустящим, но не подрумянится, его можно давать детям вместо крекеров.

Свежее **яйцо в скорлупе** помещают в кипящую воду, которую сразу же снимают с огня. Яйцу дают постоять в воде восемь минут, после чего оно готово к употреблению. При плохом пищеварении следует использовать только белок.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

ГЛАВА XIX

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Элементарные принципы модификации молока - Секрет эффективности материнского молока - Два важных фактора успешного искусственного вскармливания - Каждый ребенок - проблема сама по себе - Собственные продукты малоценны в качестве детского питания - Их ценность заключается в молоке, добавленном к ним - Заслуга принадлежит корове - Разница между человеческим и коровьим молоком - Что означает "вскармливание верхним молоком"

- Инвентарь, необходимый для домашнего модифицирования молока - Искусственное вскармливание от рождения до двенадцати месяцев - Как измерить верхнее молоко - Простой метод вскармливания из бутылочки - Сгущенное молоко.молочное кормление" - что это значит - посуда, необходимая для модификации молока в домашних условиях - искусственное вскармливание от рождения до двенадцатого месяца - как измерить количество молока - простой метод кормления из бутылочки - кормление сгущенным молоком - возражения против кормления сгущенным молоком.

Элементарные принципы модификации молока Мамы, которым приходится растить своих детей на искусственном питании, должны понимать элементарные принципы модификации молока. Например, они должны знать, что единственная цель модификации молока - сделать его настолько точным заменителем материнского молока, насколько это возможно в зависимости от возраста ребенка. Если бы мы могли сделать это с научной точностью, искусственное вскармливание было бы простым процессом. Однако мы не можем этого сделать; не существует и метода, с помощью которого мы могли бы успешно дублировать материнское молоко. Для опытного химика сравнительно просто проанализировать грудное молоко любой кормящей матери; и вполне возможно продублировать молоко в соответствии с анализом, с химической точностью, но две жидкости не будут одинаковыми. В материнском молоке есть нечто, что синтетическая химия не может обнаружить. Это нечто - секрет природы, он сродни животворящему принципу, который содержится в зародышевой жидкости и в курином яйце. Поэтому мы не можем надеяться создать искусственную пищу, содержащую этот таинственный животворящий принцип, который является секретом эффективности материнского молока, - мы можем надеяться лишь приблизиться к нему. Возможно, мы могли бы добиться успеха в том, что касается эффективности материнского молока, если бы все дети были одинаковыми, если бы все дети имели одинаковый уровень здоровья. На самом деле нет двух абсолютно одинаковых детей. И хотя мать каждого ребенка, несомненно, выделяет молоко, соответствующее степени здоровья ее собственного ребенка, это же молоко не может быть одинаково подходящим для другого ребенка. Таким образом, успех молока, изготовленного в соответствии с молоком среднестатистической матери, зависит от жизнеспособности ребенка, которого кормят. Если этот ребенок нездоров, согласно принятому стандарту, молоко не будет соответствовать ему, даже если оно является наилучшим возможным заменителем среднего грудного молока.

Таким образом, для успешного или эффективного искусственного вскармливания нам необходимо учитывать два фактора:

1. Наша неспособность в точности повторить материнское молоко.
2. Отсутствие единого стандарта здоровья у детей.

Именно отсутствие единого стандарта здоровья у детей создает все трудности для искусственного вскармливания. Это делает успешное искусственное вскармливание детей личной или индивидуальной проблемой. Некоторые дети - те, кто приближается к стандарту здоровья для своего возраста; другими словами, "здоровые" дети - процветают на модификации молока, которая, как показывает опыт, подходит для здоровых детей их возраста. Другие, а их большинство, должны питаться модификацией, которая, как показывает практика, не соответствует их пищеварительным способностям. Поэтому каждый ребенок, находящийся на искусственном вскармливании, должен быть изучен с индивидуальной точки зрения. Определенная модификация молока может не подойти ребенку, которого кормят каждые два с половиной часа, и, как выяснится, подойти, если

кормить того же ребенка в том же количестве каждые три часа. Малейшее изменение, которое само по себе кажется настолько незначительным, что не заслуживает серьезного рассмотрения, может означать разницу между нормальным здоровьем и постоянным нездоровьем. Пища, которая слишком сильна для пищеварительных способностей ребенка и вызывает рвоту, колики и диарею, может стать совершенно правильной при малейшем изменении одного из ее составляющих. Чтобы быстро и успешно осуществить такое изменение, необходимо быть обученным правильной интерпретации симптомов и знать, как внести изменения в модификацию молока. От матерей нельзя ожидать такой квалификации: поэтому им следует воздержаться от экспериментов, ведь экспериментировать на ребенке не только опасно, но и преступно с этической точки зрения. Обратитесь к семейному врачу; переложите это бремя на его плечи.

Именно этот элемент неуверенности в нашей способности произвести стандартную модификацию молока дал производителям богатую возможность выпустить на рынок различные продукты детского питания, о которых много говорят. На самом деле эти продукты являются заменителями неэффективности обычной матери. Их использование не имеет никакого реального оправдания. Если бы все матери были чистыми, верными и эффективными, нет причин, по которым каждую из них нельзя было бы научить изменять коровье молоко так, чтобы оно подходило ее ребенку, так же удовлетворительно, или даже лучше, чем производитель, который никогда не видел своего ребенка. Производители, однако, делают работу, и естественно невежественный или ленивый и неэффективный мать, готова платить за дополнительную стоимость труда, чтобы избавить себя от хлопот, с одной стороны, и подвергать своего ребенка серии экспериментов, чтобы обнаружить промышленные продукты питания, которые особенно адаптированы к ее конкретного ребенка, с другой стороны. Мы считаем, что большинство матерей никогда не рассматривали этот вопрос с такой точки зрения; что большинство матерей принимают этот метод искусственного вскармливания по прямому указанию семейного врача и, следовательно, не несут за это ответственности. Эти продукты не содержат питательных элементов, необходимых для здорового роста, или в том виде, в каком они содержатся в нормальном грудном молоке, или в том виде, в каком их можно приблизить к обычным модификациям молока в домашних условиях. Собственные продукты имеют явно низкую ценность в питании младенцев, и их не следует использовать. Однако они имеют значение при некоторых заболеваниях, но в очень небольших пределах. Как пища для здорового растущего ребенка, они не должны быть использованы, и когда средний врач ценит этот факт, и так инструктировать матерей страны, это будет к явным преимуществам расы во всех отношениях. Патентованные продукты, в которые добавляется свежее коровье молоко, вообще не являются продуктами питания, - они зависят от молока в той мере, в какой это касается любой питательной ценности; и было бы гораздо безопаснее модифицировать дома хорошее молоко, чем покупать патентованные продукты, на анализ которых нельзя положиться. Заслуга толстых и здоровых детей, которых мы видим в рекламе, принадлежит не производителям, а корове, чье молоко вы добавляете в сахар производителя.

Запатентованные продукты из говядины также не имеют ценности как детское питание. При некоторых заболеваниях, когда нам нужно легкое стимулирующее средство, чайная ложка или две в горячей воде могут иметь определенную ценность, но это все. Говяжий сок домашнего производства гораздо ценнее.

Разница между человеческим и коровьим молоком Состав коровьего молока следующий:

Жир (представлен сливками)	4%
----------------------------	----

Сахар	4%
Белки (представленные творогом)	4%

Состав среднего грудного молока человека выглядит следующим образом:

Жир	4%
Сахар	7%
Белки	1-1/2%

Из сравнения приведенных таблиц видно, что коровье молоко гораздо богаче белками (веществами, образующими с водой творог), чем человеческое. Если вспомнить, что коровье молоко производится природой в первую очередь для кормления телят, а не младенцев, и что желудок теленка предназначен для существования исключительно на растительных продуктах, и что природа готовит его к этой цели и кормит его в детстве пищей, которая позволит ему расти, чтобы быть приспособленным к этой цели, то можно понять, что проблема модификации коровьего молока для желудка младенца отнюдь не проста.

Поскольку белки в коровьем молоке в избытке, мы должны разбавить коровье молоко водой в два раза или больше, чтобы сделать его пригодным для питания новорожденного. Если мы разбавляем коровье молоко до такой степени, чтобы добиться правильного процентного содержания белков, мы сразу же нарушаем процентное содержание сливок или жира. Мы преодолеваем эту трудность, беря сливки из верхней части бутылки и разбавляя их, потому что они более богаты жиром и не нуждаются в таком сильном разбавлении. Так объясняется так называемое "кормление верхним молоком". Процентное содержание сахара представляет собой еще одну проблему. Процент сахара в коровьем молоке по сравнению с сахаром в человеческом молоке недостаточен, поэтому мы добавляем молочный сахар в коровье молоко, чтобы восполнить недостающий процент.

Есть еще одна особенность, которую мы должны исправить: коровье молоко кислотное, а человеческое - щелочное. Чтобы преодолеть эту разницу, мы добавляем известковую воду. Мы также должны принять во внимание, что коровье молоко обычно полно микробов, в то время как человеческое молоко свободно от них; чтобы преодолеть эту опасность, мы прибегаем к нагреванию молока до такой степени, которая, как показывает опыт, убивает все микробы. Приготовленное молоко не так полезно, как не приготовленное, и имеет тенденцию вызывать запоры. Как будет отмечено далее, мы в определенной степени преодолели необходимость готовить все молоко для младенцев, но в летнее время, если нет уверенности в том, что молоко чистое и не содержит микробов, его рекомендуется стерилизовать.

ПОСУДА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ МОДИФИКАЦИИ МОЛОКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Дюжина круглых восьмиунцевых бутылочек для кормления.

Дюжина черных резиновых сосок.

Один восьмиунцевый мерный стакан или градусник.

Одна щетка для чистки бутылочек.

Одна двухлитровая стеклянная банка для смешивания различных ингредиентов.

Один одноунцевый ковш Chapin для снятия верхнего слоя молока.

Одна стеклянная воронка.

Подробное описание подходящих бутылочек и сосок вы найдете в другом разделе. Мерный стакан или стаканчик должен быть с широким горлом. Небезопасно сцеживать молоко ложкой, равно как и выливать его. Чтобы закрыть бутылочки для кормления, наполненные и оставленные в ящике со льдом, необходимо иметь впитывающую вату.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ДВЕНАДЦАТИ МЕСЯЦЕВ

Следующие формулы для разных возрастов могут быть полезны для здоровых детей:

С третьего по десятый день:

Молоко (до 16 унций)	3 унции.
Липовая вода	1/2 унции.
Молочно-сахарный	1 унция.
Кипяченая вода для приготовления	16 унций.

Десять кормлений за двадцать четыре часа; от 1-1/2 до 2 унций в каждое кормление.

С десятого по двадцать первый день:

Молоко (до 16 унций)	6 унций.
Известковая вода	1-1/2 унции.
Молочно-сахарный	1-1/2 унции.
Вода для приготовления	24 унции.

Девять-десять кормлений за двадцать четыре часа; 1-1/2-2 унции в каждое кормление.

С третьей по шестую неделю:

Молоко (до 16 унций)	10 унций.
Известковая вода	2-1/2 унции.
Молоко с сахаром	2 унции.
Вода для приготовления	32 унции.

Восемь-девять кормлений за двадцать четыре часа; 2 или 3 унции в каждое кормление.

С шестой недели до третьего месяца:

Молоко (до 16 унций)	12 унций.
Молоко с сахаром	2 унции.
Известковая вода	3 унции.
Вода для приготовления	32 унции.

Семь-восемь кормлений за двадцать четыре часа; 2-1/2-4 унции в каждое кормление.

С третьего по пятый месяц:

После этого возраста требуется две бутылочки с молоком, из каждой берется 16 унций и смешивается.

Молоко (16 унций сверху) 18 унций.

Молоко с сахаром	2 унции.
Известковая вода	4 унции.
Вода для приготовления	40 унций.

Шесть кормлений за двадцать четыре часа; от 4 до 5 унций в каждое кормление.

С пятого по седьмой месяц:

Молоко (до 16 унций)	21 унция.
Молоко с сахаром	2 унции.

Известковая вода	5 унций.
Вода для приготовления	42 унции.

Шесть кормлений за двадцать четыре часа; от 5 до 7 унций в каждое кормление.

С седьмого по девятый месяц:

Молоко (до 16 унций)	27 унций.
Молоко с сахаром	2-1/2 унции.
Известковая вода	6 унций.
Вода для приготовления	48 унций.

Пять-семь кормлений за двадцать четыре часа; 6-8 унций в каждое кормление.

С девятого по двенадцатый месяц:

Молоко (до 16 унций)	35 унций.
Молоко с сахаром	2-1/2 унции.
Известковая вода	6 унций.
Вода для приготовления	56 унций.

Пять-шесть кормлений за двадцать четыре часа; от 7 до 9 унций в каждое кормление.

Обратите внимание, что для приготовления различных смесей используется 16 унций верхнего молока. Это означает, что мать отчерпывает с помощью чапинского ковша 16 унций из верхней части бутылочки молока, которое стояло четыре или пять часов, чтобы сливки поднялись; затем она смешивает их и берет из смеси количество унций, необходимое для используемой смеси в зависимости от возраста ребенка. Можно предположить, что обычное молоко, поставляемое в Нью-Йорк, уже выстоялось в течение четырех или пяти часов. Однако в сельской местности это может быть не так, поскольку там его часто сдают сразу после доения. В таких случаях мать дает ему постоять в ящике со льдом, пока сливки не поднимутся.

Когда мать собирается приготовить смесь для кормления с третьего по пятый месяц, она замечает, что требуется 18 унций молока. Поскольку она использует только 16 унций молока из одной бутылочки, этого будет недостаточно. Поэтому она должна взять 16 унций из двух бутылочек молока, смешать их вместе и взять из этой смеси 18 унций. Оставшееся молоко можно использовать для обычного стола.

ПРОСТОЙ МЕТОД КОРМЛЕНИЯ ИЗ БУТЫЛОЧКИ

Следующие формулы и инструкции по кормлению из бутылочки взяты из "Правил по уходу за младенцами и детьми раннего возраста", которые использует доктор Керли в амбулаторном отделении больницы для новорожденных, и представляют собой самый простой и легкий способ кормления из бутылочки:

Бутылочку следует тщательно вымыть с бурой и горячей водой (одна чайная ложка буры на пинту воды) и прокипятить перед использованием. Соску следует вывернуть наизнанку и почистить щеткой, используя горячую воду с бурой. Щетка не должна использоваться для других целей. Бутылочка и соска должны лежать в простой кипяченой воде до тех пор, пока не понадобятся. Никогда не используйте молоко из бакалеи. Используйте только молоко в бутылках, которое доставляется каждое утро. С 1 мая по 1 октября молоко следует кипятить пять минут сразу после получения. Дети одного и того же возраста сильно различаются по силе и количеству требуемой пищи. Приготовленную смесь следует поместить в закрытую стеклянную банку для фруктов и держать на льду. Для среднестатистического ребенка будет полезна следующая смесь:

"Для ребенка в возрасте до шести недель: Девять унций молока, двадцать семь унций ячменной воды, четыре чайные ложки сахарного песка. Давать от двух до трех унций с интервалом в два с четвертью часа, девять кормлений за двадцать четыре часа.

"С шестой по двенадцатую неделю: Двенадцать унций молока, двадцать четыре унции ячменной воды, пять чайных ложек сахара. Кормите от трех до четырех унций в каждое кормление.

"С третьего по шестой месяц: Восемнадцать унций молока, тридцать унций ячменной воды, шесть чайных ложек сахара. Кормите от четырех до шести унций с интервалом в три часа, семь кормлений за двадцать четыре часа.

"С шестого по девятый месяц: Двадцать четыре унции молока, двадцать четыре унции ячменной воды, шесть чайных ложек сахарного песка. Кормить от шести до восьми унций с интервалом в три часа, шесть кормлений за двадцать четыре часа.

"С девятого по двенадцатый месяц: Тридцать восемь унций молока, двенадцать унций ячменной воды, шесть чайных ложек сахарного песка. Кормить от семи до девяти унций с интервалом в три с половиной часа, пять кормлений за двадцать четыре часа."

Ячменная вода. - Ячменная вода, используемая в вышеупомянутых рецептах, может быть приготовлена следующим образом: К двум чайным ложкам перлового ячменя добавьте одну кварту воды и кипятите непрерывно в течение шести часов, поддерживая количество до кварты путем добавления воды; процедите через грубый муслин. Ячмень будет вкуснее, если перед приготовлением его замочить на несколько часов или на ночь. Вода, в которой он замачивается, не используется.

Не менее вкусную ячменную воду можно приготовить более простым способом, используя подготовленный ячмень Робинсона. Его можно приобрести в аптеках. Достаточно взять одну столовую ложку этого ячменя на двенадцать унций воды и варить в течение двадцати минут.

Сгущенное молоко Когда мать не может позволить себе покупать молоко в бутылках, когда у нее нет сундука для льда и она не может позволить себе купить лед, она не должна пытаться кормить ребенка коровьим молоком, но может использовать консервированное сгущенное молоко в качестве заменителя только в жаркие месяцы. Открытую банку следует хранить в

самом прохладном месте в квартире, тщательно завернув в чистую белую бумагу или в чистое полотенце. Часы кормления такие же, как и для свежего коровьего молока:

"В возрасте до трех месяцев: Сгущенное молоко - от половины до одной чайной ложки; ячменная вода - от двух до четырех унций.

"С третьего по шестой месяц: Сгущенное молоко - от одной до двух чайных ложек; ячменная вода - от четырех до шести унций.

"С шестого по девятый месяц: Сгущенное молоко, две-три чайные ложки; ячменная вода, шесть-восемь унций.

"С девятого по двенадцатый месяц: Сгущенное молоко - три чайные ложки; ячменная вода - восемь-девять унций".

Возражения против кормления сгущенным молоком.- Сгущенное молоко не рекомендуется использовать в качестве постоянной пищи там, где можно получить хорошее коровье молоко. В большинстве случаев его следует использовать в качестве единственного корма только в течение нескольких недель. Его можно использовать, если по какой-то причине нарушено пищеварение. Если симптомы связаны с кишечными расстройствами, то это будет более правильным решением, чем если они вызваны заболеваниями желудка. Симптомами кишечных расстройств являются: колики, метеоризм (газы), творог или кашица в стуле, запор или диарея. Сгущенка не подойдет, если у ребенка просто рвота.

Возражения против сгущенного молока таковы: В нем очень много сахара и очень мало белков и жиров. Дети, питающиеся сгущенным молоком, часто очень быстро набирают вес, но не обладают достаточной силой и сопротивляемостью. По этой причине они плохо противостоят болезням, склонны к рахиту и цинге.

ГЛАВА XX

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ - ПРОДОЛЖЕНИЕ

Как готовить молочные смеси - стерилизация продуктов для дневного кормления - как проверять температуру пищи для младенцев - когда увеличивать качество или количество пищи - продукты, допустимые в течение первого года в дополнение к молоку - говяжий сок - яичный белок - апельсиновый сок - пептонизированное молоко - горячий или немедленный процесс - пептонизированное молоко Горячий или немедленный процесс - Холодный процесс - Частично пептонизированное молоко - Полностью пептонизированное молоко - Использование пептонизированного молока - Возражения против пептонизированного молока - Что мать должна знать о бутылочке и соске для кормления ребенка - Должна ли мать переводить ребенка на искусственное питание, если ее запас молока, в первые две недели недостаточно для его удовлетворения - определенные условия оправдывают переход на искусственное вскармливание с самого начала - ошибки матерей при приготовлении искусственной пищи - кормление на втором году - пример питания для ребенка трех лет - рацион детей старшего возраста - мясо, овощи, крупы, хлеб, десерты - фрукты.

КАК ГОТОВИТЬ МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ

Мать должна всегда помнить, что секрет успеха в эффективном воспитании ребенка на искусственном питании заключается в чистоте и точности. Бутылочки и соски должны быть безукоризненно чистыми, руки матери - чистыми, вода - кипяченой, а каждый ингредиент - точно отмеренным.

Сначала растворите сахар в кипяченой воде, количество которой должно быть точным; затем удалите верхнее молоко и отмерьте точное количество, необходимое выпускнику, перелейте в банку, добавьте воду и сахарную смесь, и, наконец, известковую воду.

Желательно всегда готовить все количество на день за один раз. После того как все количество смешано в банке, наполните каждую бутылочку количеством для каждого кормления, вставьте хлопковую пробку и поставьте бутылочки в ящик со льдом.

Отмеряя сахар, следует помнить, что две скудные пипетки равны одной унции по весу сахара.

Когда нужно наполнить каждую отдельную бутылку, сделайте это с помощью стеклянной воронки, которая была предварительно простерилизована.

Стерилизация корма для дневного кормления. Самый простой способ - поставить двухлитровую банку с молочной смесью для следующего двадцатичетырехчасового кормления на блюдце на дно открытой кастрюли, а затем налить в кастрюлю (вне банки) достаточно теплой воды, чтобы она доходила до уровня молока. Затем воду в кастрюле медленно доводят до кипения. Затем кастрюлю убирают на заднюю стенку плиты и оставляют на полчаса. Затем банку вынимают и быстро охлаждают, обдавая ее снаружи холодной водой; наполняют отдельные бутылки и ставят их в ящик со льдом.

Всегда полезно попробовать молоко на вкус, прежде чем готовить дневную порцию, чтобы убедиться, что оно не прокислое. Молоко от стада хороших коров всегда лучше, чем молоко от одной коровы, какой бы хорошей она ни была.

Когда нужно кормить ребенка, бутылочку вынимают из ящика со льдом и нагревают на водяной бане до нужной температуры. Температуру молока можно проверить, капнув несколько капель на запястье; оно должно быть теплым, а не горячим; его нельзя пробовать, поднося бутылочку ко рту кормилицы или матери, так как при этом оно может заразиться. На бутылочку следует надеть фланелевый чехол или мешок, чтобы молоко сохраняло свое тепло. Нельзя беспокоить ребенка во время кормления, а также прыгать или носить его на руках после кормления. Эти привычки вызывают рвоту и несварение желудка. Его следует укладывать в кроватку.

Когда увеличивать качество или количество пищи. - У детей одного и того же возраста могут быть разные способности к пищеварению. Сильному, крепкому ребенку можно разрешить принимать более насыщенное молоко, чем слабому, хилому младенцу того же возраста. Если качество или количество каждого кормления слишком слабое или малое для ребенка, он будет недоволен и будет плакать после кормления. В таких случаях, если выделения из кишечника естественные, желтые, без творожистых или белых вкраплений, и если он недостаточно набирает в весе, можно попробовать следующую более сильную смесь. Если решено перевести ребенка на более сильную смесь, разумно сократить ее количество на день или два, чтобы проверить его способность к пищеварению. Если через три дня стул остается нормальным, можно постепенно увеличивать количество до разрешенного в рецепте. Перекормить ребенка - гораздо более серьезный риск, чем

недокормить. Если дать слишком большое количество пищи, его может сразу вырвать, или у него могут развиваться колики с кишечным несварением. Такие дети теряют в весе, становятся капризными и раздражительными, хотя аппетит может оставаться хорошим. Если дать слишком сильное молоко, его может вырвать кислым, пахнущим маслом, или у него начнутся колики, а в стуле появится творог. В этом случае придется вернуться к слабой смеси и работать с ней по нарастающей. Это всегда утомительный и тревожный процесс, который может надолго заложить основу для нарушения пищеварения. Не спешите увеличивать качество или количество пищи вашего ребенка. Гораздо лучше идти медленно и иметь здорового ребенка, чем форсировать события и нарываться на неприятности. Ни одна наука не требует более элементарного здравого смысла, чем наука о лечении младенцев.

Нарушения пищеварения в этот период полностью описаны в главе "Болезни детей".

ПИЩА, РАЗРЕШЕННАЯ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ГОДА, В ДОПОЛНЕНИЕ К МОЛОКУ

Примерно с двенадцатого месяца ребенок должен получать обычные молочные смеси вместо молока, которое раньше использовалось для приготовления пищи. Сначала это может быть обычное молоко из обычной бутылочки, взболтанное. Из нее он может получить пять унций, к которым можно добавить три унции ячменной воды. Ячменную воду можно постепенно убирать, по одной унции за раз, заменяя это количество молоком, пока ребенок не будет принимать восемь унций молока и две унции ячменной воды. Позже простое смешанное молоко подойдет ребенку примерно на четырнадцатом месяце.

Ячменную воду можно добавлять в молоко в любое время после третьего месяца вместо обычной кипяченой воды в предыдущих рецептах. Это рекомендуется делать, если есть проблемы с пищеварением или если в стуле присутствует творог. Некоторые дети уже в раннем возрасте более благосклонно относятся к ячменной воде, чем к обычной.

Говяжий сок. Сок, выжатый из отварного бифштекса, можно давать ребенку примерно на восьмом или девятом месяце, а в случае анемии - и раньше. Его дают перед кормлением молоком, разбавляя равным количеством воды. Сначала следует давать чайную ложку экстрагированного сока с таким же количеством воды; увеличивайте количество каждые четыре дня, пока в конце двух или трех недель не дадите две столовые ложки.

Белок яйца. Положите яйцо в кипящую воду и дайте воде остыть, держа в ней яйцо. Через десять минут белок яйца свернется и будет готов к использованию. Его можно использовать вместо говяжьего сока, если последний не подходит, и начинать давать один раз в день на шестом месяце. Следует попробовать дать половину белка яйца, а через неделю, если ребенок согласится, можно дать целый белок одного яйца.

Апельсиновый сок. Этот сок хорошо влияет на кишечник и может даваться даже очень маленьким детям, склонным к запорам. Он также полезен для противодействия эффекту кипяченого молока. Из свежих апельсинов следует извлечь сок и процедить его. Сначала можно давать по одной чайной ложке за час до кормления. Количество можно увеличить до четырех чайных ложек или одной столовой ложки в день.

Пептонизированное молоко. - Цель пептонизации молока - частично или полностью переварить казеин, или творог, в молоке перед кормлением.

Для этой цели используется пептонизирующий порошок Fairchild's. Порошок расфасован в тубики, и в каждой коробке есть инструкция по его применению.

Существует два способа использования порошка:

Горячий или немедленный способ: за 15 минут до кормления добавьте от одной восьмой до одной четверти содержимого тюбика в молочную смесь в бутылочке для кормления, подготовленной к использованию. Затем бутылочку помещают в воду с температурой от 110° до 120° F. и дают ей находиться в воде в течение пятнадцати минут. Количество используемого порошка и температура воды зависят от количества молока в бутылочке для кормления.

Холодный процесс: в чистую квартовую бутылку налейте четыре унции холодной воды и насыпьте порошок из одной из пробирок. Тщательно взболтайте смесь до полного растворения порошка. Добавьте pintу холодного свежего молока, снова встряхните бутылку и поставьте ее прямо на лед. Когда молоко будет использовано, бутылку нужно снова встряхнуть и сразу же поставить на лед.

При необходимости этот процесс можно изменить, чтобы получить частично или полностью пептонизированное молоко.

Положите четыре унции воды и целую трубку порошка в чистую кастрюлю и хорошо размешайте; добавьте pintу холодного молока и нагрейте до кипения, постоянно помешивая. Нагрева должно быть достаточно, чтобы довести молоко до кипения за десять минут. Дайте смеси немного остыть и процедите в чистую банку, плотно укупорьте и храните в прохладном месте. Встряхивайте банку до и после использования содержимого.

Если частично пептонизированное молоко правильно приготовлено, оно не должно горчить.

Полностью пептонизированное молоко. Поместите четыре унции холодной воды и порошок, содержащийся в одной из пробирок, в чистую квартовую бутылку и тщательно взболтайте. Добавьте pintу холодного свежего молока и снова взболтайте; затем поместите бутылку в кастрюлю с теплой водой около 115° F., или не слишком горячей, чтобы удобно было опускать руку. Держите бутылку на водяной бане в течение тридцати минут; затем поставьте бутылку прямо на лед.

Применение пептонизированного молока. Частично пептонизированное молоко полезно для маленьких детей, которым трудно переварить творог. Полностью пептонизированное молоко часто используется во время приступов несварения желудка. Его также используют для того, чтобы поддержать нежного младенца в течение периода, когда по каким-то причинам пищеварительный аппарат отказывается переваривать и усваивать даже разбавленные смеси. Он также полезен при острых или хронических заболеваниях, когда ребенка приходится кормить через трубку. При необходимости кормления через прямую кишку пептонизированным продуктам часто отдают предпочтение перед другими.

Возражения против пептонизированного молока. - Полная пептонизация молока делает его горьким. По этой причине многие дети не принимают его. Очень маленьких детей, чье чувство вкуса еще не развито, можно побудить принимать его через несколько дней. Не стоит продолжать его употребление долго, потому что желудок привыкнет к употреблению переваренной пищи и откажется работать, когда это потребуются. Если он используется в течение нескольких недель, разумно прекратить его постепенно, чтобы дать желудку возможность возобновить свою работу в нормальном режиме.

Что мама должна знать о бутылочке и соске для кормления ребенка. - Прежде всего, всегда покупайте круглые бутылочки, круглые везде, внутри и снаружи, нигде не должно быть углов. Причина этого в том, что круглые бутылочки легко мыть и тщательно чистить, а отсутствие углов не позволяет им накапливать грязь и бактерии. Когда эти бутылочки только

куплены, их следует прокипятить. После каждого кормления их следует тщательно мыть с мылом или стиральным порошком. Для очистки бутылочки следует использовать щетку с длинной ручкой. После того как бутылочка будет тщательно промыта несколько раз горячей водой, ее следует отставить в сторону, наполнив теплой водой, в которую была добавлена одна чайная ложка бикарбоната натрия. Каждое утро, перед тем как наполнить бутылочки свежеприготовленным питанием, их следует прокипятить. Каждая мама, вскармливающая ребенка из бутылочки, должна приобрести для начала дюжину бутылочек, одинаковых по виду и размеру. Это большое преимущество по ряду важных причин, две или три из которых я упомяну:

1-я. Наличие достаточного количества бутылочек означает, что каждая из них будет использоваться только один раз в течение двадцати четырех часов; поэтому меньше шансов, что бутылочка будет небрежно вымыта.

2-ое. Наличие свежей бутылочки для каждого кормления позволяет готовить всю еду на двадцать четыре часа за один раз. Это обеспечивает равномерное качество каждого кормления.

3-е. Если мыть все бутылочки за один раз (перед наполнением), то это будет сделано более тщательно; а если готовить всю еду на день за один раз, то это будет более правильно, чем если бы каждое кормление было сделано отдельно.

Соска для ребенка должна быть сделана из простой черной резины. Она не должна быть слишком толстой, так как для тщательной очистки ее необходимо выворачивать наизнанку. Отверстие в соске не должно быть слишком большим - если ребенок может опорожнить бутылочку меньше, чем за пятнадцать минут, значит, отверстие слишком большое. Если молоко вытекает, но не течет, значит, все в порядке. Не покупайте слишком длинные или слишком большие соски. Длинная соска, как правило, вызывает рвоту у ребенка. Большая соска мешает ребенку правильно сосать и обычно позволяет принимать пищу слишком быстро и с воздухом, что вызывает колики и несварение. Хорошо иметь под рукой полдюжины сосок подходящего размера. Если соски новые, их следует прокипятить перед использованием. После каждого кормления соску следует промыть в воде с бурой с обеих сторон, затем положить ее в посуду со свежей холодной водой с бурой и оставить там до тех пор, пока она снова не понадобится. Большая часть успеха в воспитании здоровых детей, находящихся на бутылочном вскармливании, заключается в том, чтобы постоянно соблюдать чистоту при уходе за бутылочками и сосками, которые используются ежедневно.

Должна ли мать переводить ребенка на искусственное питание, если молока в первые две недели недостаточно, чтобы удовлетворить его? На этот вопрос нельзя ответить простым "да" или "нет". Многое зависит от обстоятельств, и эти обстоятельства должны быть взвешены и сопоставлены, прежде чем будет дан ответ. Это серьезный вопрос, и, по нашему мнению, врач может поступить преступно, если он советует использовать искусственное питание, не исчерпав все возможности и средства для сохранения и увеличения количества материнского молока. Эта тема нуждается в искренних миссионерах во всех слоях общества, и обязанностью каждого женского клуба и собрания должно быть выражение убеждения высшей женственности, выступая за использование материнского молока с каждым рожденным ребенком. Женщина, которая не может и не хочет кормить своего ребенка грудью, вряд ли заслуживает звания матери.

Лишать ребенка молока, которое принадлежит ему по праву, кажется не совсем человеческим, однако в некоторых слоях общества это нередкая процедура. С другой стороны, процент женщин, способных кормить своих детей грудью, уменьшается. Особенно это касается

городов, хотя в меньшей степени это относится и к сельским районам. Один из авторитетных специалистов утверждает, что менее двадцати пяти процентов обеспеченных матерей, которые искренне и разумно пытаются кормить своих детей грудью, добиваются успеха в течение более трех месяцев. Этот авторитет также говорит: "Интеллигентная городская мать, которая может успешно кормить своего ребенка в течение всего первого года, - это почти феномен". В наше время у женщин так много разносторонних интересов, что первейшая обязанность материнства - кормление ребенка - совсем не в моде. Однако если мать хочет и добросовестно старается выкормить ребенка, но через семь-восемь дней обнаруживается, что у нее недостаточно молока, чтобы удовлетворить его, и если его качество кажется хорошим, следует немедленно принять какое-то средство, которое поможет пережить это состояние, пока мать не вернется к привычному домашнему укладу. Самым безопасным в таких обстоятельствах является чередование кормлений: одно кормление из обеих грудей матери, а другое - искусственным питанием. Подобная схема - самый справедливый и безопасный способ, поскольку очень большой процент матерей страдает от бездействия, лежа в постели после заключения. Это бездействие выражается в том, что некоторые органы не могут выполнять свои обязанности должным образом. Это может повлиять на количество, а иногда и на качество молока, но, как правило, быстро исправляется, как только мать встает и начинает активно работать.

Однако если после того, как мать встала и вернулась к своим обычным привычкам, молока по-прежнему недостаточно, а ее здоровье в порядке и она хорошо питается, лучше перевести ребенка исключительно на искусственное питание.

НЕКОТОРЫЕ УСЛОВИЯ ОПРАВДЫВАЮТ ПЕРЕХОД НА ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ С САМОГО НАЧАЛА

1-е. Женщина, страдающая каким-либо истощающим заболеванием, например раком или туберкулезом. (Когда-нибудь, и мы надеемся, что очень скоро, туберкулезная или раковая больная юридически не сможет стать матерью).

2-е. Если мать стала жертвой любого из серьезных осложнений после родов, таких как конвульсии, болезнь почек, большая потеря крови или заражение крови, или у нее высокая температура из-за какой-либо болезни, протекающей одновременно с родами, например, аппендицита, скарлатины, брюшного тифа и т. д.

3-е. Эпилепсия, хорея, безумие - это также состояния, которые делают необходимым искусственное кормление.

Гораздо разумнее сразу перевести ребенка на искусственное вскармливание, если для этого есть обоснованная причина, чем экспериментировать, потому что любой эксперимент в это время почти наверняка будет не в пользу ребенка. Искусственное вскармливание - сравнительно легкая и успешная задача, если оно начато при здоровых органах пищеварения. Если вы держите ребенка у груди матери, чье молоко недостаточно по количеству или качеству, или и то, и другое, в течение двух или трех дней, а затем начинаете искусственное вскармливание, желудок ребенка уже не в состоянии выполнять свои обязанности, и вам придется обращаться с ним с величайшей осторожностью и вниманием и, возможно, начинать со слабой пищи, пока вы не восстановите утраченные позиции.

Ошибки матерей при приготовлении искусственной пищи. - Еще одно интересное состояние, которое встречается довольно часто, - это тенденция со стороны матери не следовать инструкциям, даже если они написаны или напечатаны, относительно приготовления пищи для ребенка. Если ребенок не развивается и не набирает стабильно

вес, или капризничает, много плачет, не отдыхает и не спит спокойно, то, конечно, что-то не так. Если после тщательного физического обследования ребенка не обнаруживается ничего, что могло бы оправдать эти симптомы, врач, внимательно расспросив мать, неизменно приходит к выводу, что она перепутала инструкции и неправильно готовит еду.

Бесконечная внимательность к каждой мелочи - вот цена успеха в воспитании младенцев, как и в любой другой сфере человеческой деятельности. Тщательно пересмотрите свой способ приготовления детского питания, если возникли проблемы, подобные описанным выше. Несмотря на абсолютную уверенность в том, что вы не совершаете никаких ошибок, не удивляйтесь, если обнаружите, что не следуете инструкциям до конца, и из-за этой непреднамеренной ошибки ваша небрежность станет причиной плохого состояния малыша. Пересмотрите инструкции вместе с мужем, пусть он проследит за тем, как вы готовитесь к родам. Он сможет обнаружить ошибку, если таковая существует, - две головы всегда лучше, чем одна. Этот вопрос настолько важен, что следующие два реальных случая продемонстрируют, как легко ошибиться, несмотря на абсолютную уверенность матери в том, что в каждом случае она правильно следовала напечатанным инструкциям:

Меня вызвали к ребенку, мать которого сообщила мне, что у него большие проблемы. Он явно не развивался, его кишечник был в плохом состоянии, он постоянно плакал и, похоже, страдал от колик и несварения желудка. Мать заявила, что он лежал с постоянно подтянутыми ногами и выпустил огромное количество газов. Ребенок определенно выглядел больным. При рождении он был маленьким, а в три месяца весил всего шесть фунтов. После тщательного осмотра я не смог найти в физическом состоянии ребенка ничего, что удовлетворительно объясняло бы его состояние, и решил, что пища, которой его исключительно кормили и которой он питался с рождения, не подходит ему. Прежде чем рекомендовать сменить корм, я попросил мать подробно рассказать, как она его готовит.

В инструкции, напечатанной на банке, в которой было куплено питание, говорилось, что нужно столько-то унций "топ-молока" определенного качества. Она думала, что это означает просто столько-то унций молока из бутылочки, что, конечно же, означало, что она кормит ребенка исключительно очень жирными сливками и совсем без молока. В результате ребенок - маленький и слабый - не мог переварить эту богатую смесь, поэтому постепенно терял жизненные силы, так как мать все время увеличивала крепость пищи в соответствии с возрастом, как указано в инструкции, пока полностью не выбила его из колеи. Я указал ей на ее ошибку и предложил изменить ее методы; ей было велено использовать смесь для двухмесячного ребенка, а не для трехмесячного, как она делала. Ребенок сразу же начал поправляться и в течение шести недель был полностью вылечен и значительно в весе. Эта мать была аккуратной, чистоплотной, кропотливой, внимательной медсестрой, и прошло немало времени, прежде чем она простила себя за ошибку. Ошибка здесь была незначительной, но результаты оказались большими и убедительными.

Второй случай был связан с ребенком примерно того же возраста, но в этом случае при рождении он был крепким, здоровым, с нормальным весом и размером. Мать кормила его грудью около месяца, затем у нее пропало молоко, и он был переведен на хорошо известный, патентованный препарат из ячменя. Некоторое время казалось, что пища ему подходит, но, как объяснила мать, вскоре ребенок стал недоволен каждым кормлением - у нее создалось впечатление, что он не получает достаточно еды, поэтому она увеличила ее количество. Несмотря на увеличение количества пищи, было видно, что ребенок слабеет, становится все более раздражительным и бессонным, пока ни днем, ни ночью не наступает покой для матери и ребенка. Примерно в это время ребенок начал "набухать", как при водянке; он потерял свой здоровый цвет и выглядел как будто сделанным из воска. Было совершенно

очевидно, что ребенка морили голодом, но это было маловероятно, если учесть фактическое количество потребляемой пищи. В инструкции на банке с этим питанием говорилось, что определенное количество ячменного порошка нужно смешать с кипяченой водой, а в дополнительном пункте предписывалось смешать это с определенным количеством молока. Когда я попросил мать рассказать, как она готовит еду, я был поражен, узнав, что она, очевидно, никогда не читала второй пункт инструкции. Она кормила ребенка ячменным порошком и кипяченой водой - отличная голодная диета. Когда ее внимание обратили на грубую неосторожность, которую она допустила, она была самой раскаявшейся матерью, которую я когда-либо знал. Как только в пищу было добавлено молоко, ребенок сразу же начал расти и очень скоро стал крепким, здоровым младенцем.

Конечно, это были ошибки, допущенные по недомыслию и грубой небрежности, в которых мало кто из матерей может быть виновен, но подобные ошибки часто попадают в поле зрения врачей и подчеркивают необходимость постоянной бдительности в отношении каждой детали в ведении младенцев, если мы хотим добиться успеха.

КОРМЛЕНИЕ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ

В начале второго года жизни ребенка следует кормить в следующие часы: 6 и 10 часов утра, 2, 6 и 10 часов вечера.

В начале второго года ребенка следует научить пить из чашки.

Правильное питание для двенадцатимесячного ребенка со средним уровнем развития должно быть следующим:

6 часов утра. Молоко и ячменная вода или молоко и овсяная каша в пропорции семь унций молока к трем унциям разбавителя.

9 часов утра. Сок одного апельсина (процеженный).

10 часов утра. То же, что и в 6 часов утра.

2 часа дня. Куриный бульон с рисом или черствыми сухарями, шесть унций; или светлое вареное яйцо, смешанное с черствыми сухарями; или говяжий сок, три унции. Молоко и каша, как в 6 часов утра, но только четыре унции.

6 часов вечера. Две столовые ложки зернового желе в восьми унциях молока; кусочек черствого хлеба с маслом. (Желе готовится путем варки хлопьев в течение трех часов за день до того, как они нужны; затем их следует процедить через дуршлаг; можно использовать овсянку, ячмень или пшеницу).

10 часов вечера То же, что и в 6 часов утра.

Примерно с пятнадцатого месяца каши можно давать гораздо гуще и кормить с ложки. В это время ребенок может пить различные фруктовые соки. Лучше всего подходит апельсиновый сок. Тщательно процеженный сок спелых персиков, клубники, малины можно давать в разумных количествах, по одной-две столовые ложки один раз в день. Заварной крем, кукурузный крахмал, обычный рисовый пудинг, юнкер, пшенка, кукурузная мука, гомини, овсянка, цвибек, отрубной бисквит, каждый с маслом, могут быть добавлены в разумных количествах между восемнадцатым и двадцать четвертым месяцами. Когда даете крупы, их следует тщательно проварить, обычно в течение трех часов, и процедить. Когда ребенку второго года жизни дают яблочный соус, он должен содержать очень мало сахара, а печеные яблоки следует давать без сливок. Воду необходимо давать ребенку между приемами пищи,

особенно летом. Ее следует кипятить и охлаждать в прохладном месте. Приведенное ниже расписание для ребенка третьего года жизни представляет собой хороший средний рацион для здорового ребенка:

ТАБЛИЦА СТАНДАРТОВ

(Принята и защищена Американским медицинским обществом)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

[Примечание транскриптора: Возрастные показатели были трудночитаемы и могут быть не все верны].

Возраст в месяцах	Вес фунты	Рост дюйм	Окружность головы дюйм.	Обхват груди дюйм.	Окружность живота дюйм.	Лат. Диаметр груди дюйм.	Грудь спереди и назад в.	Длина руки в.	Длина ноги in.
6	17	27	17-1/2	17-1/2	17-1/2	5	4-1/2	10	10
9	19	28	18	18	18	5	4-1/2	11	11
12	20	29	18-1/2	18-1/2	18-1/2	5	4-3/4	12	12-1/2
16	23	30	18-1/2	18-1/2	18-1/2	5-1/2	5	12-1/2	13-1/2
21	24	31	18-1/2	19-1/2	19-1/4	6	5	14	15
24	25	32	19	20	19-1/2	6	5	14-1/2	15-1/2
28	27	33-1/2	19	20	19-1/2	6	5	14-3/4	15-3/4
32	29	35	19-1/2	20-1/2	19-1/2	6-1/4	5-1/2	14-3/4	15-3/4
36	32	36-1/2	20	21	20	6-1/4	5-1/2	15	16-1/2

ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Следует обратить внимание на внимание, выражение лица, раздражительность и предрасположенность.

Шесть месяцев

Ребенок сидит без опоры в течение нескольких минут.... Балансирует головой.... Следит глазами за ярким предметом.... Смотрит в направлении неожиданного звука.... Ребенок захватывает предмет и держит его....

Двенадцать месяцев

Стоит и ходит с поддержкой.... Произносит несколько звуков, например, мама-мама, да-да, ку-ку.... Игрет с игрушками.... Пытается пользоваться бумагой и карандашом.... Проявляет интерес к картинкам.... Прижимается к матери....

Восемнадцать месяцев

Ребенок ходит и бегаёт один.... Говорит несколько слов, например, мама, папа, малыш.... Указывает на обычные предметы на картинках.... Подражает нескольким простым движениям, например, кладет руки на голову или хлопает в ладоши....

Два года

Бегаёт.... Повторяет два или три слова.... Знает особенности.... Подчиняется простым командам, таким как "Брось мне мяч".... Подражает движениям....

Два и один с половиной года

Говорит короткими предложениями.... Знает имена членов семьи.... Примерно копирует круг.... Узнаёт себя в зеркале.... Подражает более сложным движениям....

Три года

Говорит отчетливо.... Повторяет предложения из шести простых слов.... Повторяет до двух числительных - то есть повторяет сначала одну цифру, а затем две.... Перечисляет объекты на сложной картинке и пытается описать ее....

Четыре года

Знает свой пол.... Называет знакомые предметы, такие как ключ, нож и т.д..... Повторяет три числительных.... Сравнивает две палки (может выбрать более длинную).... Различает более длинную из двух линий....

Пять лет

Сравнивает вес и длину.... Копирует квадрат.... Считает четыре копейки.... Описывает картинку....

Завтрак:- (с 7 до 8 часов) Овсянка, гомини или дробленая пшеница (варится три часа), подается с молоком, немного соли, но очень мало сахара. Яйцо всмятку, вареное, всмятку или вкрутую. Черствый хлеб с маслом. Один стакан теплого молока. В 10 часов - сок одного апельсина.

Обед:- (12 часов) Процеженный суп, четыре унции. Отбивная, ростбиф, стейк, курица, небольшое количество любого блюда. Запеченный картофель и вареный рис, или спагетти. Из зеленых овощей можно приготовить спаржу, стручковую фасоль, горох, шпинат, цветную капусту, морковь; их следует варить до мягкости, а затем сделать пюре или пропустить через сито. На десерт - обычный рисовый или хлебный пудинг, тушеный чернослив, печеное или тушеное яблоко, манник, заварной крем или кукурузный крахмал. Стакан молока или воды.

Ужин:- (6 часов) Крупы: фарина, манная крупа, пшеничные сливки, пшенная крупа (каждая варится два часа), с солью, но без сахара. Дайте две или три столовые ложки. Пейте молоко с

черствым хлебом и маслом. Два раза в неделю - немного простого мороженого, или юнкерса, заварного крема или кукурузного крахмала.

Трехразовое питание в это время лучше, чем более частые кормления. У ребенка повышается аппетит и улучшается пищеварение. Бывает, что деликатным детям необходимо давать обед в 3 часа. Для этого подойдет стакан молока и вафля Грэма или чашка бульона и цвибек. Дети, выздоравливающие после тяжелых заболеваний, нуждаются в более частом питании. До шестого года диета может соответствовать приведенному выше графику, увеличивая отдельные порции в зависимости от обстоятельств.

РАЦИОН ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (ОТ ШЕСТИ ДО ДЕСЯТИ ЛЕТ)

После шестого года диета соответствует диете для взрослых, за некоторыми исключениями. Важные исключения заключаются в следующем: Исключить все виды мяса, кроме ростбифа, стейка, бараньих отбивных, жареной баранины, бараньих отбивных; все мясо должно быть приготовлено редко и либо выскоблено, либо мелко разделено. Их следует запекать или жарить, ни в коем случае не жарить, и давать не чаще одного раза в день, и то в небольшом количестве. Пироги, сытные пудинги, всевозможная выпечка, подливки, соусы, все сильно приправленные блюда; вино, пиво, кофе, чай, никогда не должны даваться детям. Особенно вредны ветчина, бекон, колбаса, свинина, печень, почки, дичь, все сушеные и соленые виды мяса, треска, скумбрия и палтус.

Разрешены следующие продукты: Запеченный цыпленок, шэд, окунь. Подливка к жаркому очень сытна, если давать ее в небольших количествах. Молоко должно оставаться важной частью рациона вплоть до десятого года. Оно должно быть чистым и свежим, но не слишком жирным. Иногда рекомендуется разбавлять молоко кипяченой и охлажденной водой. Некоторые дети будут принимать его, если в него добавить щепотку соли или двууглекислого натрия, и оно будет легче и лучше усваиваться. Никогда не позволяйте им принимать больше одной кварты в день, часто меньшее количество приносит больше пользы. Сливки не подходят для детей этого возраста. Яйца очень ценны; их никогда не следует давать жареными или в виде омлета, лучше всего давать их вареными, пашот или вкрутую и только слегка сваренными. Никогда не нужно давать более одного яйца за один прием пищи. Есть дети, которым яйца не подходят; такие дети склонны к "желчности".

Овощи... Некоторые овощи нежелательны в этом возрасте: Сырой сельдерей, редис, сырой лук, огурцы, помидоры, салат-латук, кукуруза, лимская фасоль, капуста, яичная культура. Полезны следующие продукты: Белый картофель (ни в коем случае не жареный), шпинат, горох, спаржа, стручковая фасоль, сельдерей, молодая свекла, морковь, кабачок, репа, вареный лук и цветная капуста. Важно помнить, что все овощи должны быть тщательно проварены; их нельзя варить слишком долго. После закипания воду следует слить, а для завершения варки использовать свежую воду. Овощи следует давать в небольших количествах. С третьего по десятый год они составляют важную и необходимую часть рациона всех детей. После десятого года их можно есть в том виде, в котором они подаются взрослым, а затем можно добавлять другие овощи. Как правило, салаты всех видов следует исключить до двенадцатого года.

Зерно. - Не позволяйте детям съедать слишком много каши за один прием пищи, не более одного маленького блюдца. Крупы должны быть правильно приготовлены. Строго придерживаться указаний на упаковке любой крупы небезопасно. Как правило, они требуют гораздо более длительной варки. Лучше всего варить их в двойном котле. Подавать их можно с молоком, солью и не более одной чайной ложки сахара.

Хлеб. Свежий хлеб никогда не допускается. Вафли Грэма, овсяные крекеры, печенье для завтрака Хантли и Палмер, кексы с отрубями, ржаной хлеб, кукурузный хлеб, черствые булочки - все это подходит для растущих детей.

Горячий хлеб, свежие булочки, гречневые или гридл-пирожные, все сладкие пирожные - недопустимы.

Десерты. Единственные допустимые десерты для этого возраста - джонкет, заварные кремы, простой рис или саго; или хлебный пудинг. Единственное безопасное правило, которому можно следовать в отношении "сладостей", - не давать их вообще. Это относится к конфетам, мороженому, пирогам, пирожным, варенью, сиропам, консервированным фруктам, орехам и сухофруктам. Родители, которые потакают ребенку в его "вкусовых пристрастиях", повинны в дурной привычке, и это может привести только к беде.

Фрукты - всегда должны быть свежими и тщательно отобранными. Фрукты - самый важный элемент питания для ребенка в этом возрасте. До пяти лет безопаснее всего использовать только вареные фрукты и свежие фруктовые соки: из них можно давать сок из сладких апельсинов, винограда, персиков, клубники и малины. Тушеные или печеные яблоки, яблочный соус, инжир, чернослив, персики, абрикосы, груши отлично влияют на работу кишечника. При ослабленном кишечнике, особенно в жаркую погоду, необходимо соблюдать большую осторожность при употреблении любых фруктов. Мякоть любых фруктов никогда не должна использоваться; вишни, бананы, ананасы и ягоды не следует давать детям. Молоко никогда не следует давать в тот же прием пищи, когда подаются кислые фрукты.

ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ МАТЕРИ

ГЛАВА XXI

"Жизнь научила меня, что именно в руках женщин страны находится ее судьба. Ни одно дело, которое не было бы достаточно великим, чтобы заслужить их преданность, и достаточно чистым, чтобы заслужить их симпатию, никогда не сможет полностью восторжествовать".

Джозеф Х. Чоут.

ВОСПИТАНИЕ МАТЕРИ

Что матери должны знать об уходе за детьми во время болезни - больной ребенок должен быть в постели - диета больного ребенка - ребенок самое беспомощное живое существо - нежный ребенок - как кормить нежного ребенка - как купать нежного ребенка - укладывание нежного ребенка - привычки нежного ребенка - беспорядочное кормление - плохой аппетит - потеря аппетита - лечение потери аппетита - переизбыток в Что означает правильное питание - Отруби как продукт питания - Завтрак для ребенка в школе - Обед для ребенка в школе - Отрубные кексы для школьников - Отрубные кексы при запорах - Истеричные дети - Что мать должна знать о катартиках и как давать дозу касторового масла - Касторовое масло -

Каломель - Цитрат магния - Когда использовать касторовое масло - Когда использовать каломель - Вакцинация - Время для вакцинации - Методы вакцинации.-Симптомы успешной вакцинации.

ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ МАТЕРИ ОБ УХОДЕ ЗА ДЕТЬМИ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Каждый ребенок обладает определенным запасом жизненных сил и сопротивляемости. Когда наступает болезнь, наш долг - поддерживать жизненную силу и сопротивляемость в наивысшей степени. Поэтому, независимо от характера болезни, мы должны окружить ребенка всеми условиями, которые будут способствовать сохранению всех его сил и жизненной энергии. Опыт научил нас, что существуют определенные требования, которые должны соблюдаться при общем уходе за больными детьми.

Больной ребенок должен быть в постели. Прежде всего, больной ребенок должен быть в постели. В этом правиле нет исключений. Невозможно поступить справедливо по отношению к ребенку, если позволить ему растрачивать свои силы и изнурять себя, переходя с места на место, пока он болен. Мать не должна забывать, что именно она должна проявлять мудрость и решать, что лучше для ее ребенка. На мнение больного человека полагаться не стоит, и было бы неправильно подчиняться капризам и прихотям больного ребенка, если известно, что с медицинской точки зрения они не отвечают его интересам.

Тихая обстановка необходима при всех острых заболеваниях. Медсестра должна быть благосклонна к ребенку. Если пациент требует присутствия матери, она должна остаться, но не должна пытаться развлечь его или мешать медсестре.

Одежда пациента должна быть обычной ночной одеждой, которую носят здоровые люди. Ни при каком заболевании не требуется особого вида или количества одежды.

Температура в комнате должна быть 68° F. Термометры дешевы, и точное знание степени тепла в больничной комнате - необходимая вещь. Ничто так не истощает жизненные силы во время болезни, как переменная температура и холод. Это расходует нервные силы и энергию, делает пациента раздражительным и трудноуправляемым.

Самое пристальное внимание следует уделять вентиляции больничной комнаты. Мы все больше и больше убеждаемся в том, что свежий воздух необходим для скорейшего излечения всех болезней и общего самочувствия пациента. Прямая, непрерывная связь между больничной комнатой и внешним миром просто необходима. Прекрасной мерой является использование двух комнат для пациента и смена их дважды в день, а также тщательное проветривание неиспользуемой комнаты.

Сама больничная комната должна быть большой и находиться в тихой части дома. В летнее время окна могут быть широко открыты, в зимние месяцы степень проветривания можно регулировать по термометру.

Многие мамы не понимают, что питьевая вода - важный элемент при всех детских заболеваниях, ее следует давать свободно, но при этом необходимо убедиться, что она абсолютно чистая. То же правило действует и в отношении обтирания пациента губкой. Делать это нужно каждый день; иногда необходимо делать это чаще, но в этом случае так распорядится лечащий врач.

Диета больного ребенка. - Назначение диеты для больного ребенка - важное дело. Следует помнить, что во время болезни пищеварительная способность снижена, поэтому пища должна быть уменьшена по количеству и силе. Если пациент - грудной ребенок, то лучший

способ достичь цели - давать перед каждым кормлением две унции кипяченой воды, охлажденной до температуры тела. Это разбавляет материнское молоко и делает его более легким для переваривания. При кормлении из бутылочки это достигается заменой половины молока водой. При некоторых заболеваниях молоко полностью отменяется, но эти случаи будут рассмотрены при обсуждении лечения различных заболеваний. Детям постарше мы даем молоко, разбавленное водой, или каши, супы или хлопья, в зависимости от условий.

Нельзя допускать излишнего вмешательства в состояние пациента. Сон и покой - неотъемлемые составляющие природного репаративного процесса. Больного ребенка редко нужно беспокоить, чтобы дать ему еду или лекарство чаще, чем каждый второй или третий час. Лекарство всегда можно давать вместе с едой. Назойливое вмешательство, болтливый персонал или чрезмерный шум могут истощить ребенка, продлить и сделать опасным или смертельным состояние, которое в противном случае привело бы к выздоровлению.

Одно удовлетворительное опорожнение кишечника в день необходимо для комфорта и прогресса больного человека. Если это не происходит естественным путем, следует делать клизму.

В начале любого заболевания в детском возрасте безопасной процедурой будет дать дозу подходящего слабительного средства, как только обнаружится, что ребенок болен.

Ребенок - самое беспомощное живое существо Природа наделяет детенышей каждого вида, за исключением человеческой семьи, определенными инстинктами, которые, развиваясь, управляют и контролируют их жизнь. Техническое определение инстинкта - это очень сложная словесная картина. Для разумного понимания нашей темы необходимо, чтобы читатель имел четкое представление о разнице между действием, которое является результатом процесса рассуждения, и действием, которое является результатом инстинкта. Если человек нашел выход из горящего дома, он будет выходить до тех пор, пока существует хоть какая-то опасность. Самый грубый вид рассуждения преподает этот урок. С другой стороны, лошадь - кстати, следует отметить, что лошадь считается разумным животным, - если ее вывести из горящей конюшни и отпустить на волю, она немедленно вернется и сгорит до смерти. Лошадь - жертва инстинкта; она повинуетя непреодолимому инстинкту вернуться в стойло - она не может рассуждать, как человек, что горящий дом не является подходящим местом для поиска безопасности. Когда страус боится опасности, он зарывает голову в песок, полагая, что если его голова находится вне поля зрения, то ему ничто не угрожает. Это его инстинктивный план действий в присутствии опасности, и это план каждого страуса, везде и всегда. Небольшое рассуждение показало бы им, насколько глупа эта идея, но они не могут рассуждать. Это удел исключительно человека. Если первый член стада овец перепрыгнет через забор, чтобы попасть на соседнее поле, все члены стада последуют за ним, каждый перепрыгнет через забор, хотя в нескольких ярдах от него может быть открытая калитка между двумя полями. Инстинкт диктует овцам план действий, поскольку они получили от своих предков инструкции всегда "следовать за ведущим". Это их наследственное наследие, и они не могут его послушаться.

Животные рождаются с инстинктами, которые нуждаются лишь в обстоятельствах, чтобы их проявить. Младенец же не рождается с инстинктами такого характера - у него нет даже инстинкта самопомощи; он не может найти грудь, которая была создана для него; он более беспомощен, чем детеныш кошки, собаки или червя. Поэтому младенец, в мозгу которого дремлет потенциальная способность к разуму, должен начинать свою карьеру, полностью завися от надзора и любви матери, до тех пор, пока он не станет способен рассуждать самостоятельно. Поэтому материнство - это высшая привилегия женщины. Оно не может

быть заменено, поэтому основополагающим фактором в любой системе расовой культуры или в любой системе снижения детской смертности должно быть стремление повысить качество и интеллект материнства как основной необходимости. В настоящее время материнство, хотя и является самой важной и священной профессией в мире, осуществляется почти исключительно неквалифицированным трудом. Материнский инстинкт глубоко укоренен и универсален; его отсутствие должно рассматриваться как отклонение от нормы или как продукт неправильного воспитания. Требования к матерям будущего должны заключаться в абсолютном физическом здоровье и любви к детям.

Если бы природа наделила ребенка инстинктами, не было бы необходимости в разуме или образовании. Воспитание не может научить кошку кормить или мыть котенка лучше, чем это делает она сама, - инстинкта вполне достаточно. Однако мать человеческого ребенка не рождается с инстинктом, который позволяет ей заботиться о своем ребенке так же хорошо, как кошка заботится о своем котенке. Ее нужно воспитать или научить заботиться о нем. Тогда она сможет заботиться о нем лучше, чем кошка заботится о котенке, и ее можно научить печь, шить, читать, играть на пианино, чему кошку научить невозможно. И хотя на одном из этапов своей карьеры младенец может быть самым беспомощным живым существом, в нем, благодаря способности рассуждать, заложена возможность стать властелином всей Земли и всех животных на ней. Ограничить окружение ребенка, навязав ему инстинкты, значит ограничить присущую ему свободу. Обязать человека подчиняться предписанным инстинктивным законам - значит лишить его творческих способностей или способности рассуждать, а это значит низвести его до уровня грубого создания. Разум бесполезен, если наши действия уже определены за нас. Поэтому существуют веские причины, по которым человеческий младенец в момент своего рождения должен быть самым беспомощным живым существом; и, как следствие, если евристический идеал достоин достижения, необходимо, чтобы каждый младенец имел возможность получить квалифицированный и эффективный уход и воспитание.

НЕЖНЫЙ РЕБЕНОК

Существует определенный стандарт, по которому мы оцениваем физическое и умственное развитие детей. Этот стандарт мы рассматриваем как свидетельство нормального развития. Некоторые дети превосходят эти требования; они больше и сильнее в определенном возрасте, чем средний ребенок в том же возрасте. Есть и другие дети, которых нельзя назвать больными, но которые физически и умственно уступают среднему стандарту, их мы обозначаем как "деликатные". Эти дети не такие крупные, не такие сильные, не такие тяжелые, как другие дети того же возраста. Они рождаются с пониженной жизненной силой, либо в результате неправильного воспитания в раннем младенчестве приобретают ненормальный уровень развития. Дети, рожденные от родителей, не обладающих нормальным жизненным тонусом, предрасположены к повышенной чувствительности. Если родители имеют среднее развитие, и деликатность ребенка приобрели в результате неправильного управления, правильное диетическое и гигиеническое управление, как правило, быстро приведет к удовлетворительному восстановлению нормального здоровья.

Лечение. - Когда мать просыпается с осознанием того, что ее ребенок деликатен; когда она понимает, что жизненная сила ее ребенка не то, что должно быть, и когда она решает "сделать что-то" в интересах своего ребенка, она находится на правильном пути, и мы надеемся, чтобы поощрить ее в добром намерении. Однако мы хотим сказать ей, что ее усилия должны быть основательными, а сама она должна быть терпеливой и настойчивой. Если она не будет отступать от намеченного, то добьется больших успехов, чем ожидает, а удовлетворение, которое она испытает, заметив признаки возвращения здоровья и силы во

внешности и поведении своего ребенка, станет достаточным вознаграждением за приложенные усилия и потраченное время.

Она должна начать с четкого понимания того, что именно она намерена делать; она должна знать, что нужно делать, и начинать с самого начала и строить на надежном фундаменте. Поэтому совершенно необходимо выяснить, нет ли какого-либо заболевания, лежащего в основе пониженной жизнеспособности, которая является причиной деликатности ребенка; для этого необходимо пройти тщательное обследование у компетентного врача. Если вы уверены, что нет никаких заболеваний, ни туберкулеза, ни сифилиса, ни малярии, и что нет таких изнурительных состояний, как аденоиды, половые аномалии, результаты злоупотребления собой, кожные заболевания, тогда можно установить определенные правила и следовать определенным принципам в ежедневном управлении.

Вес как стандарт развития. - В других разделах этой книги уже говорилось, что одним из самых надежных ориентиров, по которому можно судить о том, развивается ли ребенок, является его вес. На это можно положиться как на общее правило. Поэтому ребенка следует регулярно взвешивать каждую неделю. Если он не набирает в среднем четыре унции в неделю, значит, он не развивается в соответствии со стандартом. Если средний показатель ниже четырех унций, значит, что-то не так с качеством или количеством пищи.

Как кормить нежного ребенка Если ребенок находится на грудном вскармливании, а норма веса, о чем свидетельствуют средние показатели за неделю, постоянно ниже нормы, необходимо найти замену материнскому молоку. Если ребенок находится на бутылочном вскармливании и доказано, что на коровьем молоке невозможно поддерживать нормальное развитие, необходимо найти кормилицу. После того как ребенок будет отлучен от груди или переведен на более щадящую диету, молоко должно оставаться основным продуктом питания. С первого по третий год жизни ребенок должен получать одну кварту молока в день в дополнение к остальной пище. Однако есть дети, которые, кажется, не могут принимать молоко без несварения желудка; их следует переводить на обезжиренное молоко, в которое можно добавлять небольшое количество сахара, чтобы компенсировать потерю жира. Матери должны следить за тем, чтобы не давать слишком много молока, иначе желание получать другую необходимую пищу будет ослабевать.

После первого года очень хорошо давать по одной чайной ложке говяжьего фарша в день. Если она хорошо переносится, можно давать две, а позже - три. Ее можно давать непосредственно перед обычным кормлением кашей и молоком. С двенадцатого по шестнадцатый месяц можно давать яйца: сначала половину, а позже целое яйцо, смешанное с хлебным мякишем. Также следует давать различные овощи, приготовленные в виде пюре. Если в какой-то момент ребенок отказывается от еды или ведет себя так, будто у него нет аппетита, исключите молоко из рациона; это может восстановить аппетит, и он будет свободно принимать другую пищу; молоко можно возобновить позже.

По мере взросления ребенка отвращение к молоку может усиливаться, или он может быть одним из тех детей, которым молоко действительно не подходит; в любом случае, не колеблясь, исключить его из рациона ребенка. Таких детей следует поощрять есть много хорошего масла на хлебе и крекерах. Масло не только согласится с ними, но и восполнит дефицит жиров в общем рационе. Теперь рацион может состоять из молока (если оно не вызывает отторжения), злаков, сваренных в течение трех часов, сырого или редкого мяса, птицы, яиц, овощей, пюре, вареных и сырых фруктов, хлеба, крекеров.

Как купать нежного ребенка Регулярные ежедневные ванны особенно полезны для нежного ребенка, несмотря на преобладающий страх, что он может простудиться. Рекомендуется

принимать солевые ванны, причем делать это следует непосредственно перед сном. Комната должна быть теплой, а температура воды - 90° F.: ванна должна длиться не более пяти минут, а перед тем, как вынуть ребенка из ванны, воду следует остудить до 70° F. Пока льется холодная вода, поверхность тела следует энергично растирать руками матери, а после вынимания высушить ребенка достаточно грубым банным полотенцем, чтобы обеспечить хорошую реакцию. Очень чувствительным детям температуру воды снижать не нужно; другие могут выдержать воду температурой 80° F., но не ниже. При плохом питании часто полезно натирать тело после высыхания оливковым или гусиным маслом. Это способствует питанию, а благодаря массажу - кровообращению. У некоторых детей старшего возраста особенно хорошо действует ежедневное холодное спинномозговое спринцевание. Если ребенок не сразу реагирует на воздействие холодной воды, лучше прекратить эту процедуру.

Проветривание нежного ребенка. - Деликатные дети должны, прежде всего, получать максимальное количество свежего воздуха и солнечного света. Многие матери полагают, что такие дети легко простужаются, находясь на свежем воздухе, - это не так. Все дети нуждаются в обилии свежего воздуха, а чувствительные - особенно. Время года и характер погоды, конечно же, определяют, сколько упражнений можно делать на свежем воздухе.

Если погода очень холодная и воздух сырой, или дует сильный холодный ветер, лучше оставаться в помещении; в противном случае ребенок должен находиться на улице в течение четырех или пяти часов. Проветривать помещение можно, одев ребенка для выхода на улицу, посадив его в коляску и оставив перед открытым окном в комнате хорошего размера, закрыв все двери, чтобы не было сквозняка.

Привычки нежного ребенка. - Необходимое количество сна для нежного ребенка такое же, как и для обычного ребенка того же возраста. Комната всегда должна хорошо проветриваться днем и ночью и должна быть предназначена исключительно для ребенка.

Таким детям никогда не следует позволять сидеть на полу. Избежать этого всегда непросто, но от этого нужно религиозно защищаться, иначе простуда будет неизбежным результатом.

Смена воздуха иногда целесообразна и необходима, особенно в жаркую и влажную погоду июля и августа. Гораздо лучших результатов можно добиться, отправляя таких детей в горы, а не на морское побережье.

Деликатных детей всегда следует тепло одевать, но не слишком тепло. Ноги и ступни всегда должны находиться в комфортных условиях. Необходимы умеренные физические нагрузки, не доводящие до изнеможения. Каждый день после полуденного приема пищи следует поспать. Ребенка следует раздеть, уложить в постель на два часа и оставить там, независимо от того, спит он или нет. Это относится к чувствительным детям любого возраста.

Воспитание ослабленных детей следует отложить до восстановления здоровья. Однако их следует заставлять слушаться и прививать им хорошие привычки. Когда начинается школьная работа, она должна быть легкой и необременительной. Они не должны ходить в школу до восьмого года, и только после того, как физически окрепнут. Они не должны играть в грубые игры или с грубыми товарищами, хотя не стоит их слишком ограждать. Следует изучить их привычки и особенности и приложить все возможные усилия, чтобы направить их в доброе и мудрое русло, чтобы они могли внести свой вклад в собственное развитие.

Систематическое соблюдение этих рекомендаций спасет множество жизней и окажет значительную помощь в воспитании более сильных мужчин и женщин. Необходимо

бесконечное терпение, такт и самопожертвование, но результаты в каждом случае оправдывают принятые меры.

Неразборчивое питание: Плохой аппетит. - При рассмотрении многих детских болезней используется термин "беспорядочное кормление". Объяснение того, что под этим подразумевается, будет весьма полезным. В успешном кормлении младенцев и детей есть два основных условия: регулярность и подходящая пища.

Ребенок, чьи интервалы между кормлениями нерегулярны, а пища неподходящая, становится жертвой беспорядочного кормления.

Несоблюдение правила регулярности всегда приводит к потере аппетита и несварению желудка.

Потеря аппетита - серьезное состояние для растущего ребенка, которое может доставлять бесконечные проблемы. Несварение желудка у растущего ребенка - это ненужный, досадный и часто единственный фактор, который портит всю жизнь. Ненужное, потому что оно означает и вызвано небрежностью матери; досадное, потому что оно всегда прокладывает путь к любому серьезному заболеванию, которое является эпидемией или "витают в воздухе"; и важное, потому что оно очень часто ослабляет желудок и делает его непригодным для нормального пищеварения на длительный период, если не на всю жизнь.

Если по какой-то причине у ребенка ухудшается аппетит и его не контролируют должным образом, пока аппетит не придет в норму, результатом всегда становится беспорядочное кормление.

Причина плохого аппетита может заключаться в том, что ребенка слишком долго держат дома, или в том, что его кормят неподходящей пищей, или в том, что он живет в антисанитарных условиях, или во многих других, порой пустяковых, причинах. Когда ребенок не ест во время приема пищи, мать считает, что он должен поесть когда-нибудь, поэтому она поощряет его есть между приемами пищи, и из-за ошибочной доброты нарушает закон регулярности - закон, который никогда не может быть нарушен без серьезных последствий. Ребенок в таком состоянии становится нарушителем спокойствия, родители ничего не могут с ним сделать, он настаивает на том, чтобы есть только то, что ему нравится и когда ему нравится, и выбирает, как правило, конфеты, торты, пирожные, мороженое, чай, кофе. Наступает несварение желудка, ребенок теряет вес, становится вялым, вялым и страдает запорами.

Когда, наконец, вызывают врача, он считает необходимым вернуться к первым принципам. Он устанавливает закон в определенной, строгой форме, и мать и ребенок должны подчиниться. Большинство родителей знают и признают, что поступают неправильно, уступая капризному ребенку, и если бы они только решились победить, когда победить легко, то избавили бы себя от многих сердечных болей, многих сожалений, а ребенка - от многих страданий и возможных постоянных травм. Обычно один из родителей готов быть хозяином, но другому не хватает умственных способностей, чтобы решить эту проблему, и он, как ему кажется, приводит аргументы в пользу ребенка. Родителя, чей инстинкт верен, чьи суждения верны, чья интерпретация ситуации справедлива, не следует переубеждать или отговаривать от своего долга. Если это первая реальная проблема в вашем домашнем опыте, в которой необходимо занять решительную позицию, сделайте это без страха и колебаний и доведите дело до конца. Результаты оправдают и оправдают вас.

Общее лечение таких детей описано в следующем параграфе "Потеря аппетита".

Потеря аппетита Если ребенок жалуется на то, что не хочет есть и не принимает достаточное количество пищи, и если это состояние продолжается в течение некоторого времени, мы должны рассматривать это как ненормальное явление и найти его причину. Это необходимо, потому что ребенок должен есть, чтобы поддерживать определенный уровень роста и жизнеспособности. Эти дети не больны, они активны, продолжают играть, как обычно, и крепко спят, но у них нет аппетита. Одна из наиболее частых причин такого состояния - слишком частое кормление. Некоторые дети от природы маленькие едоки. Они процветают и поддерживают удовлетворительный вес; их организм, кажется, не требует больших или даже обычных количеств пищи. Родители замечают эту привычку мало есть и начинают уговаривать и подкупать ребенка, чтобы он ел больше во время еды, а также между приемами пищи. Таким образом, ребенок действительно переедает, аппетит становится капризным, а желудок бунтует. Как следствие, через очень короткое время возникает состояние "потери аппетита". Другая причина - употребление слишком большого количества молока, а еще одна и очень распространенная причина - беспорядочное поедание конфет, пирожных, крекеров и фруктов между приемами пищи. Дети, которых кормят за столом вместе со взрослыми, едят то, что им не следует есть, и портят свои пищеварительные органы, в результате чего теряют аппетит. Шотландский обычай заставлять детей есть за отдельным столом - отличный. У них нет соблазна просить то, что им нельзя. Недостаток свежего воздуха и физических упражнений часто приводит к ухудшению аппетита.

Лечение... Первое, что нужно сделать с такими детьми, - прекратить любую привычку, которая может быть причиной потери аппетита. Если ребенок перекусывал между приемами пищи, прекратите это. Если ребенок употреблял слишком много молока, полностью откажитесь от него. Если ребенок не получал достаточно свежего воздуха, спал в плохо проветриваемой комнате или слишком редко принимал ванну, исправьте эту ошибку. Если ребенок ест за семейным столом и его кормят без разбора, измените программу: кормите его до того, как семья сядет за стол. Теперь регулируйте время кормления в соответствии с возрастом ребенка и придерживайтесь строгой регулярности. Заставлять детей есть или уговаривать их, когда они не хотят есть, - пагубный и абсолютно неправильный обычай. Потеря аппетита никогда не будет излечена принудительным кормлением, или сокращением интервала между кормлениями, или дачей ребенку более сильной или концентрированной пищи при ошибочном представлении, что таким образом можно "восполнить" потерю аппетита. Интервал между кормлениями должен быть скорее удлинен, чем сокращен, чтобы дать возможность органам пищеварения восстановить нормальную тягу к еде. Уделяйте строгое внимание кишечнику. Убедитесь, что ребенок ежедневно удовлетворительно двигается и что он часто пьет между приемами пищи.

Если ребенок не реагирует сразу на правильное гигиеническое и диетическое лечение, как описано выше, можно сделать две вещи:

1-е: Отослать ребенка в другое место. Смена обстановки и климата иногда действует в таких случаях как шарм, и через некоторое время у ребенка появится постоянный хороший аппетит.

2-й: Если это невозможно, как это иногда бывает с бедными пациентами, то можно дать ребенку подходящие тоники.

Переедание... Подавляющее большинство людей едят слишком много. Большинство из нас наслаждались бы лучшим здоровьем, хорошим настроением и большей работоспособностью, если бы потребляли от одной трети до половины меньше пищи, чем мы обычно делаем.

Каждому живому организму требуется определенное количество питания в соответствии с выполняемой работой и для восполнения износа; когда пища поступает в избытке, система не может ее использовать, но вынуждена избавляться от излишков каким-то способом. Работа, связанная с этим процессом избавления, чрезвычайно вредна для различных органов и для самого человека. Переесть - значит перетруждаться, а перетруждать машину или животное - это не только плохая экономия, но и дурной тон. Если пищеварительный аппарат вынужден работать сверхурочно, то само собой разумеется, что различные органы не смогут эффективно переваривать пищу, необходимую для нормального существования. Если необходимое питание не усваивается должным образом, то, как следствие, страдает общее состояние здоровья. Если общее состояние здоровья ниже нормы, человек не сможет выполнять требования нормальной, здоровой жизни.

Однако мы должны задуматься о том, как избыток пищи влияет на человеческую машину.

Природа предусматривает и поддерживает стандартное соотношение между возможностями человека и его потребностями. У ребенка пищеварительная способность позволяет переваривать и усваивать количество пищи, достаточное для его роста и полноценного питания; взрослый человек поддерживает тот же стандарт в соответствии со своими потребностями. Все остальные органы настроены так, чтобы гармонизировать с этой схемой. Если мы переедаем, то непосредственным результатом является дезорганизация этой взаимосвязи между различными органами; таким образом, мы имеем множество последствий, которые проявляются различными способами как прямой результат переедания. Общий эффект выражается в ухудшении здоровья и низком уровне работоспособности. Когда в желудок попадает большее количество пищи, чем он может переварить за разумное время, сразу же возникают два состояния. Сам желудок расширяется, а пища не переваривается. Если эта привычка сохраняется, возникает несварение желудка, а затем и хронический гастрит. Прямые симптомы этих состояний подробно описаны в другой части этой книги. Однако мало кто осознает косвенные последствия переедания и беспорядочного питания для общего состояния здоровья. Невозможно в нескольких словах описать, как эта привычка влияет на работоспособность и темперамент. Сегодня мы много читаем и слышим об эффективности. Так вот, эффективность человека - это выражение его уровня здоровья или возможностей. Чтобы быть эффективным на 100 процентов, человек должен обладать хорошим здоровьем. Было бы абсурдно ожидать высокого уровня эффективности от человека с низким уровнем здоровья. Плохое здоровье означает низкую жизнеспособность. Жизнеспособность - это признак мастера. Без жизненной силы человек никогда не сможет доминировать. Все великие достижения расы были достигнуты теми, кто сохранил свою жизненную силу. Ни один фактор не дает большего процента неэффективности и неудач, чем переедание. Мужчина или женщина, которые в силу привычки или опыта усвоили урок правильного питания и образа жизни, не должны испытывать недостатка в работоспособности и не должны отчаиваться в достижении успеха.

Симптомы переедания. - Эффективность зависит не только от способности выполнять работу, но и от характера ее выполнения. Дух должен быть готов к работе. Переедающий человек тяжел, флегматичен, равнодушен, лишен энергии, такта и инициативы. Она постоянно подвергает свой организм ненужным перегрузкам; она депрессивна, нервна, не обладает воображением и честолюбием. Она - жертва самоотравления, запоров, несварения желудка, головных болей, метеоризма, невралгии, головокружения и меланхолии. Переедающий человек никогда не обладает хорошим здоровьем, никогда не бывает эффективным и не может быть успешным.

Чтобы наслаждаться хорошим здоровьем, нужно знать, как выбирать продукты питания, как их сочетать и пропорционировать. Говорят, что американский народ - это раса диспептиков, и надо признать, что это утверждение более или менее верно. Миллионы людей страдают от несварения желудка в той или иной степени, и можно с полным правом сказать, что начало несварения желудка лежит в переедании, в той или иной форме. Это может быть и не переедание, но переедание какой-то статьи или статей, которые не устраивают человека, и тот факт, что некоторые статьи не устраивают, несомненно, зависит от нервного темперамента американского народа, а темперамент народа - это продукт того вида существования, которому он себя подвергает. Поэтому мы невольно становимся жертвами своего окружения.

Правильное питание подразумевает простой прием пищи - всего несколько блюд за раз. Пища должна быть подобрана в соответствии с возрастом и родом занятий, а также с учетом времени года. Употреблять привычно большое количество и в то же время большое разнообразие пищи - это самоубийство в чистом виде. Если кто-то решится на эксперимент и сократит свой рацион наполовину, можно быть абсолютно уверенным, что эффект будет незамедлительно положительным. Польза будет проявляться не только в физическом улучшении, но и в повышении работоспособности и общего самочувствия. Не вид пищи вызывает диспепсию, а ее количество. Здоровому человеку не нужно задумываться о том, подойдет или не подойдет тот или иной вид пищи, если он не ест ее слишком много или не сочетает с другими продуктами. Сочетание которых само по себе может образовать слишком много одного вида пищи за один раз.

Некоторые люди, например, воображают, что овсяная каша им не подходит. Однако при выяснении этого вопроса оказывается, что они привыкли есть хлеб, яйца и другие продукты, запивая их кофе во время одного приема пищи с кашей. От такого сочетания они испытывают дискомфорт и винят во всем кашу. Если бы на завтрак они съедали тарелку овсяной каши со сливками и солью и немного тушеных фруктов, то не испытывали бы никаких проблем, и это было бы достаточным питанием для обычного человека. Виновата не каша, а ее неподходящее сочетание. То же самое можно сказать и о молоке. Многие люди утверждают, что не могут принимать молоко, и из-за этого лишают себя одного из самых лучших продуктов питания. В мире очень мало людей, которые не могут принимать молоко в том или ином виде. Это не молоко, что виноват, это сочетание его с другими менее питательными статьями, которые являются причиной беды. Даже конфеты являются причиной тысяч случаев несварения желудка. Любой человек может спокойно съесть разумное количество хороших конфет, но если их съесть в неподходящее время или в сочетании с другими продуктами, они могут легко вызвать несварение желудка.

Неразборчивое питание и переедание - частые причины ревматизма, болезней почек, сердца, печени, ожирения, атеросклероза и апоплексии. Эти заболевания, как известно, растут, и их следует рассматривать как прямое следствие склонности американского народа к перееданию и беспорядочному питанию.

Отруби как продукт питания. В главе о запорах можно найти рецепт приготовления отрубных кексов. Эти кексы неоценимы для здоровых детей, а также для жертв несварения желудка или запора, будь то ребенок или взрослый. Один маффин с каждым приемом пищи решит проблему запоров у растущих детей без применения лекарств или других вспомогательных средств. Они регулируют работу кишечника взрослых во многих случаях, не прибегая к лекарствам.

Сырые фрукты по сезону, или тушеные фрукты, или печеное яблоко, легкое вареное яйцо и одна булочка с отрубями - это полноценный и сытный завтрак для ребенка в школе.

На обед тот же ребенок должен съесть тарелку тщательно приготовленного овощного супа, булочку с отрубями и больше фруктов. После школы можно дать стакан молока с двумя-тремя вафлями Graham.

На ужин ребенок в школе может получить смешанный обед. Этот прием пищи должен быть не позднее шести тридцати часов, а уходить на покой ребенок должен не позднее восьми тридцати. На ужин следует съесть булочку с отрубями, если только кишечник ребенка не слишком рыхлый.

Матери должны настаивать на том, чтобы их дети ели эти кексы. Если ребенок ест только то, что ему нравится, он не будет есть то, что полезно для него. Если мать будет настаивать правильно, она выиграет, если нет - выиграет ребенок. Если победит ребенок, значит, мать - неправильная мать. Я не знаю ни одного другого продукта питания, который бы имел такую ценность для растущих детей, как эти кексы с отрубями. Дети, которые регулярно едят их, болеют реже, чем другие дети; они сильны, здоровы и полны энергии. Отруби сами по себе не отвечают за этот список прекрасных приобретений, но регулярное употребление отрубей в пищу - да. Большинство детских болезней имеют желудочно-кишечное происхождение; отруби поддерживают сладость и чистоту желудочно-кишечного тракта по всей его длине; если ребенок будет съедать отрубной кекс во время каждого приема пищи, у него не будет особого желания или места для любой другой формы хлеба или выпечки. Если воздерживаться от белого хлеба или сдобы, у ребенка не будет ни несварения желудка, ни запоров, а значит, он не будет постоянно отравлять себя, как это делают большинство детей, чей рацион не ограничен и чей кишечник в большей или меньшей степени страдает запорами.

Эти кексы должны быть приготовлены из обычных непросеянных отрубей. Если их невозможно достать, можно использовать просеянные отруби (Johnstone's). Эти отруби можно купить в любом хорошем продуктовом магазине.

Современные методы измельчения, современная кулинария и современные методы принудительного земледелия внесли свой вклад в то, чтобы сделать пищу инертной, а зачастую и вредной. Мельник извлекает грубую целлюлозу из различных видов муки, пытаясь изготовить продукт, соответствующий сверхцивилизованному общественному спросу. Эта целлюлоза абсолютно необходима для желудочного и кишечного пищеварения, и если детей лишить ее, то естественным результатом станут запоры и несварение желудка. Принудительное выращивание достигает того же эффекта - клетчатки в овощах не хватает. Отруби богаты минеральными солями, железом, белком и фосфатами и дают растущим детям те компоненты, которых не хватает в обычной пище. Отруби предотвращают кишечное брожение, и дети, которые их едят, избавлены от кишечных газов и гниения. По химическому составу они гармонируют со всеми остальными продуктами. Детей следует заставлять принимать их каждый день как вопрос самосохранения и долга.

Истерические дети. Истерия - это не болезнь младенчества или маленьких детей. Как правило, она проявляется после восьми лет. Жертвами в равной степени могут быть как дети мужского, так и женского пола. Гораздо чаще она встречается у потомства родителей, которые сами являются нервными или алкоголиками, страдают от сумасшествия или имеют сумасшествие в семейном анамнезе. Если такие дети в дополнение к наследственному влиянию страдают от болезней желудка или кишечника, или общего слабого здоровья и переутомляются в школе, они очень склонны к истерикам.

Они капризны, безразличны и возбудимы. Их нрав раздражителен; они часто проявляют приступы сильной возбудимости и вспыльчивости. Они плачут или рыдают без причины. У них часто бывают галлюцинации, а во время сна случаются приступы, напоминающие ночные страхи. Они жалуются на боли в суставах, и их часто лечат от несуществующих болезней. Такие состояния, как истерический кашель, спазм мышц лица, рта, глаз и шеи, существуют, и их трудно отличить от настоящего заболевания. Эти дети жалуются на болезненные ощущения и чувствительные зоны и неоправданно преувеличивают все симптомы.

Вероятность излечения таких пациентов велика, если лечение проводится добросовестно. Она менее благоприятна, если сильны выраженные наследственные влияния.

Лечение. - Для всех детей с ярко выраженным нервным типом, и особенно для детей нервных родителей, первой важной обязанностью является развитие мышечной системы. Старайтесь всеми способами сделать из них здоровых животных. Внимание и лечение не должны быть направлены на нервную систему. Если ребенка укрепляют прогулки на свежем воздухе, хорошая простая и легкоусвояемая пища, раннее время, регулярный сон в тщательно проветриваемых комнатах, регулярное купание, а также если школьные занятия проводятся умеренно и рассудительно, нервы и нервный темперамент будут участвовать в здоровом росте, который последует в результате. Чай и кофе должны быть запрещены. Нельзя допускать увлекательных книг и сомнительных развлечений, как в кино и театрах. Если старшие члены семьи или родители возбудимы и нервны, детей следует отправить от них за город.

За них должен отвечать человек, который будет их жестко контролировать. Может потребоваться отвести этих пациентов от других детей и изолировать их под надлежащим контролем до тех пор, пока они не смогут контролировать себя. Их следует заинтересовать физическими упражнениями, которые заставят их работать; они должны жить и, при удобном случае, спать вне дома; принимать железо, масло печени трески или любое другое тонизирующее средство. Если они жалуются на боль, им следует делать спринцевания холодной водой, прикладывать холодные пакеты или принимать ванну с душем; их следует уложить в постель и обращаться с ними строго, но ласково. Внимание к кишечнику всегда необходимо, потому что эти дети, как правило, становятся жертвами хронических запоров.

Что мать должна знать о катартических средствах и как дать ребенку дозу касторового масла - В широком смысле существует три вида катартических средств. Я в простой форме объясню их действие, чтобы мать могла знать, какое из них выбрать в определенных обстоятельствах. Часто врач говорит матери "держать кишечник ребенка открытым". Немногие матери знают, как держать кишечник открытым, а поскольку это очень важный вопрос, каждая мать должна знать, почему "любое" слабительное или слабительное не всегда подходит.

Касторовое масло - одно из старейших и одно из лучших слабительных средств для детей. Это механическое слабительное средство; оно действует точно так же, как машина для уборки улиц. Она очищает улицу, сметая или проталкивая все перед собой.

Каломель - это химическое слабительное средство. Он действует через кровь. Когда он всасывается в кровь, его химические компоненты действуют на определенные нервы как раздражители. Эти нервы возбуждают печень и кишечник к действию, в результате чего происходит эвакуация.

Цитрат магнезии - это солевое слабительное. Оно действует, вытягивая из стенок кишечника достаточное количество жидкости из крови, чтобы вытеснить содержимое. Его можно сравнить с уборщиком улиц, который промывает и чистит улицу с помощью шланга, подсоединенного к гидранту.

При каких условиях мать должна использовать эти средства? Касторовое масло, как правило, является лучшим слабительным средством в детском возрасте; однако оно не всегда самое лучшее. Большинство заболеваний у детей имеют желудочно-кишечное происхождение - они либо переедают, либо едят неправильную пищу. Желудок и кишечник перегружены: их необходимо очистить. Мы хотим получить механическое слабительное средство, которое вытеснит все лишнее, поэтому мы используем касторовое масло. Когда ребенок нуждается в очистке, используйте касторовое масло. Под "очищением" мы подразумеваем, когда знаем, что он съел слишком много сомнительной пищи, например, пирожных, тортов, фруктов, мороженого и т. д., как это делают дети на вечеринках; или когда он съел незрелые фрукты, например, зеленые яблоки и т. д.; или когда по какой-то причине у него запор и он жалуется на плохое самочувствие, используйте касторовое масло.

Если вы решили использовать касторовое масло, используйте его в достаточном количестве. Большая доза подействует быстрее, с меньшей болью и с более уверенными результатами, чем малая доза.

Всегда безопасно и лучше выбрать касторовое масло в качестве средства, если у ребенка нет температуры. Если у ребенка жар, его, скорее всего, вырвет касторовым маслом, тогда как другое слабительное средство останется в желудке.

Касторовое масло действует более эффективно, более основательно, и вероятность рвоты меньше, если давать его натощак, поэтому мы даем его через два часа после еды и не принимаем пищу в течение двух часов после его приема.

Благодаря своим целебным свойствам касторовое масло приносит ощутимую пользу при многих хронических заболеваниях кишечника. Например, при хроническом колите, когда ребенок страдает от недоедания, нерегулярного опорожнения кишечника с неприятным запахом, слизистого или кровавистого стула, сочетание касторового масла и салол в эмульсии в небольших дозах, к которым можно добавить или отложить небольшое количество опия в зависимости от частоты движений, с периодическим орошением толстой кишки, иногда оказывается неоценимым.

Мамы должны помнить, что касторовое масло не подходит для лечения запоров, потому что его последним эффектом является запор, поэтому мы не будем использовать его "для поддержания кишечника открытым" - оно полезно только для тщательного очищения кишечника, когда это необходимо.

Как дать дозу касторового масла - лучший способ дать ребенку касторовое масло заключается в следующем: Положите бутылочку с маслом на бок на кусок льда в коробке со льдом; тщательно охладите ее. Возьмите столовую ложку и намажьте ее сливочным маслом; налейте холодное масло в ложку; оно слипнется, как кусочек жевательной резинки, и выскользнет из ложки, смазанной маслом, одним комком. Таким образом, оно не будет растекаться по рту, зубам и горлу, оставляя неприятный привкус, а сразу и уверенно попадет в желудок. Ребенок не сможет проглотить немного и удержать во рту столько, чтобы расплескать его по всему телу и получить только половину дозы; его не будет тошнить, потому что оно практически безвкусное, если давать его холодным, и желудок будет переносить холодное масло гораздо лучше, чем если давать его обычным способом.

Ребенку можно давать масло таким же образом, но в меньших дозах. Когда чайная ложка попадает в рот ребенка, ее следует сразу же перевернуть на бок, чтобы рот оставался открытым. Если на несколько секунд зажать нос и широко открыть рот, ребенок не сможет выплюнуть масло - ему придется глотать, и если масло слипнется, как это бывает с холодным маслом, он получит всю дозу. Чтобы дать ребенку дозу масла, обычно требуется два человека: один открывает рот и дает лекарство, другой держит нос и руки.

Каломель - общим показанием к применению каломели является лихорадка. Когда у ребенка развивается болезнь, у него сразу же поднимается температура, и очень часто она бывает довольно высокой, потому что малейшее недомогание вызывает у ребенка жар. Когда начинается жар, пищеварение практически прекращается, поэтому крайне важно очистить весь желудочно-кишечный канал, иначе непереваренный материал будет гнить и отравлять всю систему, делая болезнь более серьезной, чем нужно.

В таких условиях мы выбираем каломель по двум причинам:

Во-первых, потому что наличие лихорадки указывает на заражение крови; оно может происходить либо из самого кишечного канала, либо от микробов болезни, которой страдает ребенок. Поскольку каломель действует химически через кровь, он является катарсическим средством.

Во-вторых, потому что такое слабительное средство, как касторовое масло, не действует через кровь, и его, скорее всего, вырвало бы из расстроенного желудка.

При определенных состояниях показан каломель; например, при желтухе и желтушности, потому что он оказывает специфическое действие на печень, и если виновата печень, то каломель - подходящее средство.

Каломель лучше всего давать в небольших разделенных дозах, по 1-10 крупинок каждые полчаса, в течение десяти приемов. Лучше всего давать его в сочетании с содой; поэтому в каждой аптеке продаются таблетки каломели и соды.

Каломель никогда не следует давать при лечении запоров, а также не следует использовать ее без разбора матерями, так как это может принести большой вред. Он имеет свое специфическое применение, как указано выше, но никогда не должен использоваться при любых других обстоятельствах.

Цитрат магнезии - это мягкое слабительное средство. После того как кишечник был тщательно очищен с помощью касторового масла или каломели, можно давать небольшие дозы цитрата магнезии в течение нескольких дней, "чтобы держать кишечник открытым". В ее применении нет никакой опасности или вреда, если она используется с этой целью. Однако его нельзя использовать для лечения запоров у детей по той простой причине, что запор нельзя вылечить с помощью любых лекарств. Слабительные средства этого типа стали национальным проклятием. Взрослые, особенно женщины, пользуются ими постоянно. Все эти разрекламированные соленые слабительные воды работают за счет ослабления крови - когда принимается доза, содержащиеся в ней химические вещества втягивают через стенки кишечника кровяную сыворотку и вызывают, из-за избытка этой водянистой жидкости, большие, а часто и многочисленные, жидкие движения.

Если продолжать эту практику, как это часто бывает каждый день, качество крови серьезно пострадает, и многие люди становятся жертвами невралгических болей, головных болей, нервозности, бессонницы, анемии и общего расстройства здоровья как прямого следствия этой пагубной привычки.

Поэтому мамы должны помнить, что лекарствам и соленым водам нет места в лечении запоров у детей и у них самих. Запор должен лечиться диетой, регулярными физическими упражнениями и соблюдением гигиенических и санитарных правил, основанных на здравом смысле.

ВАКЦИНАЦИЯ

Лучшее **время для вакцинации** - первые три месяца жизни ребенка, если он здоров. Причина выбора столь раннего периода заключается в том, что в это время конституциональные нарушения гораздо меньше, чем в более позднем детстве. Не следует делать прививку во время активного зубного ряда. Если ребенок ослаблен, если его питание плохое, следует отложить процедуру на более поздний срок. Детей, страдающих экземой или любым кожным заболеванием, а также сифилитиков не следует прививать до тех пор, пока это не станет обязательным, или пока они не перенесут оспу.

Методы вакцинации. - В Америке принято прививать в один момент, а не делать несколько прививок, как это принято в некоторых других странах. Обычно выбирается место на ноге или руке. У младенцев болячка лучше защищена на ноге; у детей бегущего возраста лучше выбрать руку, потому что ее легче держать в покое.

Перед вакцинацией кожа должна быть хирургически чистой; это можно сделать, промыв ее водой с мылом, высушив и протерев спиртом. Рану следует оставить открытой примерно на двадцать минут, чтобы она высохла, затем ее можно закрыть бинтом или щитком для вакцины. Не следует мыть рану в течение двадцати четырех часов.

Симптомы успешной вакцинации. Ничего не заметно до третьего или четвертого дня, когда появляется красная папула. В течение следующего дня появляется везикула, которая увеличивается, пока не достигнет своего полного развития на девятый день. Размер везикулы составляет около половины дюйма в диаметре; она окружена красноватым воспалительным участком на протяжении примерно двух дюймов. Везикула начинает подсыхать и вскоре превращается в темную корочку, которая держится от одной до трех недель, а затем отпадает. После нее остается синеватый рубец, который вскоре белеет, а участок становится шероховатым и ячеистым. В период разгара вакцинации ребенок страдает от жара, раздражительности и потери аппетита.

Если прививка не "прижилась" у младенца, ее следует сделать два-три раза, а в случае неудачи повторять каждый год, пока она не приживется. Тот факт, что прививка не прижилась, не означает, что ребенок не перенесет оспу, а скорее означает, что используемая вакцина не подходит. Однако есть дети, которые, похоже, невосприимчивы к прививке.

Иногда симптомы бывают более серьезными, чем перечисленные; это, по-видимому, зависит от восприимчивости ребенка. Везикула может быть гораздо больше, а очаг воспаления - более плотным и яростным. Лихорадка может быть выше и длиться дольше; может появиться общая сыпь, а степень депрессии будет более глубокой. Везикулы могут появиться и на других частях тела в результате расчесывания. Матери должны всегда помнить, что прививка - это хирургическая рана, и что она способна инфицироваться так же, как и другие раны, и что любой результат, возникающий в результате такой инфекции, вызван не вакциной или процессом вакцинации, а инфекцией. Многие люди получают несправедливые представления о вакцинации именно из таких случаев. Если мать не соблюдает чистоту или пренебрегает вакцинированным участком и допускает его инфицирование, она не должна, а другие не должны осуждать вакцинацию как следствие.

Тот, кто сомневается в пользе вакцинации, сам себя осуждает; он просто не знает о накоплении доказательств в ее пользу и занимает позицию, не имеющую никакого возможного обоснования. Смертность от прививок, по статистике Фойгта, составляет 35 случаев из 2 275 000. На самом деле все случаи смерти происходят от причин, которые можно предотвратить, и, несомненно, являются результатом прямой небрежности со стороны оператора или матери.

Лечение. - Мать должна понимать, каким образом она может способствовать успешному завершению случая вакцинации. Она должна следить за тем, чтобы участок, на котором будет прививаться ребенок, был абсолютно чистым, насколько это возможно при использовании мыла и воды. Она должна проследить за тем, чтобы после вакцинации деталь была тщательно высушена. Она не должна мыть эту часть по крайней мере в течение двадцати четырех часов. Если на вакцину надета защитная сетка, она не должна ее нарушать. Если мать готова добросовестно выполнять свою роль, щиток для вакцины не нужен с медицинской точки зрения, а в некоторых случаях он нежелателен. Достаточно наложить простую чистую повязку. Очень важно, чтобы ребенок не чесал место прививки; большинство неприятностей, связанных с вакцинацией, происходят именно из-за этой привычки. Желательно, чтобы в период разгара процесса конечность находилась в покое. Если из везикулы появляются выделения, необходимо содержать это место в чистоте и присыпать борной кислотой. Если в ранку попадет инфекция, ее должен обработать врач. Мать не должна прибегать к домашним средствам в таких случаях, если она не готова принять на себя последствия, которые могут быть серьезными.

ГЛАВА XXII

ЗАПОРЫ У МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ

"Болезнь - это больший позор, чем сидеть в тюрьме. Когда вас арестовывают, это происходит потому, что вы нарушили установленный человеком закон, а когда вы больны, это происходит потому, что вы не подчинились одному из Божьих законов".

Запор - Регулярность работы кишечника - Функция желудка - Ферментация - Неполный запор - Важность чистого кишечника - Необходимость ежедневного движения кишечника - Запор у младенцев, находящихся на грудном вскармливании - Лечение запора у младенцев, находящихся на грудном вскармливании. Запор у младенцев, находящихся на грудном вскармливании - Лечение запора у младенцев, находящихся на бутылочном вскармливании - Запор у детей старше двух лет - Список диет при запоре у детей - Отрубные кексы при запоре - Лечение запора - Масляные инъекции при запоре.

КОНСТИПАЦИЯ. РЕГУЛЯРНОСТЬ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Наиболее частой причиной плохого самочувствия и неэффективности человечества является невнимание к регуляции работы кишечника. Хорошее здоровье зависит от многих причин, среди которых хорошая кровь является абсолютно необходимым условием. Хорошая кровь зависит от того, что ее питает и поддерживает. Есть и другие факторы, способствующие этому, такие как правильные физические упражнения, надлежащее количество и качество свежего воздуха, образ жизни и т. д., но все они в определенном смысле являются пищей.

Пища, которую мы принимаем, подвергается воздействию различных пищеварительных соков, пока из нее не будет извлечено все, что способствует построению тела. Все, что остается, все, что не нужно организму, немедленно или в течение разумного времени выводится наружу в виде движения кишечника.

Если какая-либо часть пищеварительной функции неполноценна, это приводит к ухудшению здоровья, психической и физической неэффективности, выражающейся в несварении желудка. Если виноват кишечник, то запоры - обычное следствие. Совершенно здоровая живая машина должна поддерживать идеальное пищеварение и регулярные движения кишечника.

Функция желудка - смешивать и взбивать пищу, а также добавлять в нее определенные ингредиенты, чтобы до того, как она попадет в кишечник, она была (в той мере, в какой это обязанность желудка) готова к всасыванию в систему. Прежде чем она достигнет той части кишечника, которая всасывает, на нее снова воздействуют, и другие органы пищеварения добавляют к ней некоторые другие ингредиенты. Со временем он приобретает форму, необходимую для использования, и отправляется в путь. По мере прохождения маленькие сосательные железы в стенке кишечника всасывают всю жидкость, содержащуюся в массе пищи. Жидкий элемент в массе - это сама пища, ставшая жидкой благодаря желудку и другим пищеварительным органам и сокам. Оставшаяся твердая масса - это та часть пищи, которую организм не может использовать и которая ему не нужна. К тому времени, когда жидкий элемент всасывается, твердая масса (постоянно поддерживаемая стенками кишечника) достигает прямой кишки, готовая к выходу сразу или очень скоро, если - и от этого зависит успех всего процесса - все это будет сделано в течение определенного времени. Если желудок слишком долго выполняет свою работу, у нас возникает несварение. Если кишечник слишком долго выполняет свою работу, мы имеем запор.

Ферментация... Теперь давайте рассмотрим этот вопрос с другой точки зрения. Если пища слишком долго находится в желудке, она начинает бродить. При брожении образуется газ. Вы, несомненно, не раз замечали, как пробка выскакивает из бутылки, если ее содержимое "работает" или бродит. Если вы понаблюдаете за бутылкой, то заметите, что в ней тихо или активно образуются пузырьки воздуха. Это газ, образующийся в процессе брожения. Именно такой процесс происходит в желудке или кишечнике диспептика, и именно это скопление ядовитых газов вызывает дистресс и чувство вздутия, от которого страдает каждый диспептик после еды, если у него присутствует именно этот "метеоризм".

Значение запора. - Если пища слишком долго проходит через кишечник, это вызывает, как мы уже говорили, запор. Каково реальное значение запора? Это означает, что при прохождении через кишечник пища отдала весь свой жидкий элемент (который и есть весь ее питательный элемент), но кишечник слишком медленно пропускал ее через себя. Поэтому она не готова к изгнанию, пока еще представляет собой безвредную полутвердую массу. Если она остается в кишечнике слишком долго, она начинает гнить, бактерии атакуют ее, и вскоре она превращается в полужидкую, грязную, гниющую массу. Сосущие железы в стенке кишечника продолжают сосать - это их обязанность. Они не могут различать, что хорошо, а что плохо, - они просто продолжают поглощать все, что можно поглотить. Так в систему всасываются жидкие и газообразные продукты, которые являются ядом.

Этот процесс называется по-разному; "самоотравление" хорошо объясняет это состояние. Другие названия: аутоинфекция, аутоинтоксикация, энтеральная инфекция, энтеральная токсемия, кишечное несварение.

Это состояние является серьезным, потому что абсолютно невозможно чувствовать себя хорошо или наслаждаться хорошим здоровьем, пока оно длится. Ощущение, что женщина постоянно болеет, но не настолько, чтобы прекратить работу или потребовать радикального лечения, сказывается на ее работоспособности, мешает сделать дом обителью довольства, быть приятным собеседником или адекватно заботиться о своих детях.

Постоянное поглощение кишечных ядов влияет на саму систему, симптомы - головная боль, невралгия, потеря аппетита, нервозность, бессонница, головокружение, невозможность сосредоточиться, вялость, несварение желудка. Поэтому состояние, которое мы называем запором, имеет огромное значение. С медицинской точки зрения, это самая большая проблема во всей сфере заболеваний. Это самая важная гигиеническая функция жизни, и она становится все более и более важной, и все более и более проблемой. Каждый современный фактор, от которого, как кажется, зависит физическая эффективность, является врагом для систематического регулирования этой функции. Наш метод торопливого и беспорядочного питания, наша система напряженной жизни, наша антисанитарная среда, наша деловая активность, наш метод преследования удовольствий не учитывают и возмущаются временем, посвященным культивированию, как гигиенической необходимости, этой туалетной потребности. Этот настоятельный зов природы отодвигается ребенком в игре, домохозяйкой - ради долга, который может подождать, торговцем - ради контракта. Это особенно американская болезнь, и это уникально американский женский недуг. Любопытным комментарием к интеллекту американцев, которые обычно бдительны и аналитичны, является осознание того, как мало из них действительно знают, насколько серьезной проблемой является запор. Они не знают, потому что совершенно не задумываются над этим вопросом. Они приняли его как факт, почти как судьбу.

Неполный запор Существует тип запора, который не известен среднему человеку и не очень хорошо понимается теми немногими, кто знает о его существовании. При этой форме запора происходит ежедневное опорожнение кишечника, но оно не является полным. Кишечник не опорожняется до конца; он выработал эту привычку из-за условий, в которых ему приходилось выполнять свою работу. Если женщина пренебрегает собой, становится мышечно неактивной, не занимается физическими упражнениями на свежем воздухе, толстеет и ленится, питается нерегулярно и беспорядочно, - кишечник страдает вместе с остальными частями организма. У женщины может быть здоровый аппетит, она может есть не то, что нужно, не в то время, но кишечник должен продолжать действовать правильно, но этого не происходит. Он тоже становится ленивым, приобретает вредные привычки, и в результате возникает неполный запор. Такие пациенты выглядят здоровыми и не вызывают сочувствия по поводу своих болей. Они могут даже набрать вес, у них время от времени возникают головные боли, а если они идут в магазин или в гости, то чувствуют себя после этого не совсем хорошо. Они страдают от последствий хронических запоров, хотя их кишечник, казалось бы, работает регулярно. Они движутся вперед к апоплексии или болезни почек Брайта.

Важность чистого кишечника Каждая мать рано или поздно замечает, что врач всегда сразу же тщательно очищает кишечник больного ребенка, независимо от характера заболевания. Он делает это по двум причинам: во-первых, потому что знает, что огромное большинство детских болезней имеют желудочно-кишечное происхождение; во-вторых, если причина болезни не в желудке или кишечнике, опыт научил его, что если кишечник чист в начале заболевания, то болезнь будет протекать мягче и короче, чем если бы она осложнилась состоянием самоотравления. Если у ребенка начинается лихорадка, пищеварительная функция останавливается; какая бы пища ни попала в желудок или

кишечник, она быстро забродит и разложится из-за ненормального жара, вызванного лихорадкой и приостановленным пищеварением. Если это не очистить сразу же, начнется процесс самоотравления.

Вышеизложенное является для врача предположительным допущением. Это просто означает, что подавляющее большинство вызовов врача к больным детям вызвано ошибками в питании и может быть полностью излечено дозой касторового масла или каломели, а еще лучше - никогда не возникать.

Мать, которая не обращает внимания на состояние кишечника своего ребенка, не выполняет одну из самых важных обязанностей материнства. Я знаю как отец и врач, что если кишечник ребенка работает регулярно и тщательно, то этот ребенок в высшей степени защищен от множества маленьких болезней, свойственных всем детям. Чистый кишечник означает хорошую кровь, хорошее пищеварение, способность правильно заниматься спортом, крепко спать и ясно мыслить. Такой ребенок будет противостоять инфекциям и избавляться от мелких неприятностей, которые прокладывают путь к серьезным заболеваниям. Это секрет, который стоит знать.

Ежедневное опорожнение кишечника необходимо. - Для сохранения хорошего здоровья необходимо ежедневно проводить одно тщательное опорожнение кишечника. У ребенка их может быть два или три, и он может быть здоров. Большее количество ежедневных движений говорит о ненормальном состоянии кишечника, и необходимо провести исследование. Если кишечник кормящего ребенка не двигается перед сном, ему следует сделать инъекцию из равных частей глицерина и горячей воды, по половине стакана; или клизму из мыла и воды, или глицериновый суппозиторий. Когда ребенку исполнится шесть месяцев, в некоторых случаях его следует сажать на стул в определенное время каждое утро. Это поможет закрепить привычку, так как ребенок быстро понимает, почему его заставляют принимать такое положение, и действует соответственно.

Состояние, о котором говорилось выше и которое мы называли неполным запором, может поразить кормящего младенца. Кишечник ребенка может двигаться ежедневно, и все же он будет страдать от запора. Если понаблюдать за движениями, то можно заметить, что некоторые дети напрягаются при стуле, и через некоторое время им удается выпустить твердые, сухие комочки или шарики кала. Такие движения - верный признак того, что кишечник опорожняется неудовлетворительно и что происходит постоянная токсикомия или отравление. Следует очень старательно пытаться исправить это состояние с помощью известных слабительных продуктов, иначе это состояние будет "расти" вместе с ребенком и приведет к упорному хроническому запору со всеми его бедами и опасностями.

Запоры у младенцев, находящихся на грудном вскармливании. Многие кормящие младенцы хорошо развиваются и набирают вес, но при этом страдают запорами. Прежде чем давать ребенку лекарство, убедитесь, что в этом нет вашей вины. Многие матери сами виноваты в запорах, от которых страдает ребенок. Если у матери запор, то и ребенок будет страдать. Вылечите запор у матери, и кишечник ребенка будет регулироваться самостоятельно. У кормящих матерей, которые много пьют чая, кишечник, как правило, работает нерегулярно. Ребенок, чья мать ленива или нерадива, не делает разумных физических упражнений, не соблюдает диету и не соблюдает режим дня, страдает от запоров. Жизнь матери должна быть отрегулирована, ее диета и привычки скорректированы, а инструкции выполнены, как уже было рекомендовано. Грудное молоко должно быть исследовано, и если в нем есть причина запора, ее следует устранить, как уже предлагалось ранее.

Если считается целесообразным прибегнуть к лекарствам для немедленного облегчения запоров у младенцев, то лучшими из них являются ароматический жидкий экстракт каскары саграда; молоко магнезии с равными частями ароматического сиропа ревеня в дозах от одной до трех чайных ложек в день.

Не следует постоянно использовать орошения, клизмы и суппозитории. Это вредная привычка. Части тела привыкают к их использованию и не действуют. Если у ребенка сухой и твердый стул, полезно вводить на ночь две унции теплого сладкого масла, позволяя ему оставаться в кишечнике до следующего утра. См. страницу 312.

Запоры у младенцев, находящихся на бутылочном вскармливании. Лечить запоры у младенцев, находящихся на бутылочном вскармливании, гораздо легче, чем у тех, кто находится на грудном вскармливании, поскольку питание можно изменить, чтобы обеспечить регулярное опорожнение кишечника. Первое изменение, которое следует внести в питание ребенка, находящегося на бутылочном вскармливании и страдающего привычными запорами, - это добавить в пищу больше сливок. Для этого нужно вынимать из бутылочки при каждом кормлении одну столовую ложку питания и добавлять вместо нее одну столовую ложку чистых сливок. Если это изменение частично устраняет расстройство кишечника, добавляйте больше сливок, пока они не приобретут нужную консистенцию. Молоко, которое дают страдающим запорами детям, должно быть сырым, ни в коем случае не кипяченым, поскольку кипяченое молоко всегда усугубляет проблему.

Использование овсяной воды вместо обычной при приготовлении детского питания может вылечить проблемы с кишечником. Извлечение молочного сахара из детского питания и добавление вместо него такого же количества пищи Меллина иногда помогает вылечить запор.

Одна или две чайные ложки магнезиального молока, добавляемые в одно кормление в день, или пятнадцать капель на одну столовую ложку ароматного жидкого экстракта каскары саграда приведут в движение кишечник. Апельсиновый сок, процеженный, по две чайные ложки два раза в день, является прекрасным средством и должен быть испробован в каждом случае. Сладкое масло и чистое масло печени трески, в дозах от тридцати капель до двух чайных ложек три раза в день после кормления, если маленький пациент плохо питается. Если стул остается твердым и сухим, введение двух унций теплого сладкого масла перед сном - отличный способ помочь кишечнику. Масло должно оставаться в кишечнике всю ночь. Оно смазывает его части, размягчает каловые массы и стимулирует кишечник к самостоятельной работе. См. страницу 312.

Запоры у детей старше двух лет. Большинство детей, когда их переводят на разнообразную диету после окончания кормления, избавляются от запоров, которые могли существовать до этого времени. Однако есть несколько детей, состояние которых не улучшается. Эти дети требуют внимания. Прежде всего, следует настаивать на регулярных привычках. Ребенку нужно объяснить, что его кишечник должен двигаться каждое утро после завтрака. Если настаивать на этом неукоснительно, ребенок вскоре поймет, что сопротивляться бесполезно, и подчинится. Если в течение пятнадцати минут добросовестные попытки привести кишечник в движение не приносят результата, разумно использовать глицериновый суппозиторий, чтобы кишечник опорожнился сам.

В другой части этой книги говорилось о том, что есть дети, которым молоко не подходит. Опыт подсказывает, что молоко, особенно кипяченое, вызывает больше случаев запора у растущих детей, чем все остальные причины вместе взятые. Выясните, является ли молоко причиной в каждом конкретном случае. Хотя эти дети не могут принимать цельное молоко в

том виде, в каком оно поступает из молочной кухни, не испытывая при этом серьезных неудобств, они могут принимать молоко и воду или молоко и овсяную воду, приготовленные следующим образом, и не страдать от запоров. Бутылке свежего молока дают постоять в прохладном месте в течение пяти часов, после чего десять верхних унций отделяют с помощью ковшика Чапина и смешивают с двенадцатью унциями овсяной каши или простой воды. Это можно использовать в качестве напитка.

Родители могут выбрать из следующего списка продуктов такие сочетания, которые могут подойти для регулярного питания ребенка с запором:

Бараньи отбивные.
Редкий стейк.
Редкий ростбиф.
Потрошенная курица.
Вареные яйца всмятку.
Расколота пшеница.
Гомини.
Кукурузная мука.
Овсянка, шотландка.
Печенье с отрубями.
Овсяные крекеры.
Грэмские вафли.
Тушеное или печеное яблоко.
Яблочный соус.
Простое ванильное мороженое.
Животные бульоны, пюре из гороха.
Фасоль и чечевица.
Горох.
Стручковая фасоль.
Шпинат.
Цветная капуста.
Спаржа.
Тушеные помидоры, процеженные.
Цельнозерновой хлеб.
Цвибек.
Заварной крем.
Тушеный чернослив.
Джанкет.
Кукурузный крахмал.

Солодовое молоко - приятный и полезный напиток.

В это время можно выпить апельсиновый сок или съесть натертое сырое яблоко. Дети, страдающие запорами, должны есть много хорошего сливочного масла. Оливковое масло, по две-три чайные ложки после каждого приема пищи, является отличным средством. Этого можно придерживаться в течение нескольких месяцев. Дети постарше могут есть сырые и вареные фрукты, инжир, финики, печеный картофель, мясо птицы и рыбу. Ежедневно можно давать одно или два сырых яблока, персик или апельсин. Строгое соблюдение вышеуказанных правил и диеты приведет к нормализации работы кишечника, если

придерживаться их в течение разумного времени. Возможно, придется время от времени использовать суппозитории или клизмы, пока не выработается привычка.

У детей от пяти до пятнадцати лет употребление отрубных маффинов с фруктами и т. д., как описано выше, поможет вылечить запор, не прибегая к лекарствам. Я вылечил множество случаев запора у растущих детей с помощью этих маффинов, не внося никаких других изменений в их рацион или привычки.

РЕЦЕПТ МАФФИНОВ С ОТРУБЯМИ

Возьмите одну пинту лучшей муки, одну кварту непросеянных отрубей, одну чайную ложку бикарбоната соды (пищевой соды), щепотку соли. Все тщательно перемешайте, затем добавьте: шесть-восемь столовых ложек хорошей новоорлеанской патоки, одну пинту молока. Тщательно перемешайте. Выложите в формочки для маффинов и выпекайте в духовке. В каждое кольцо нужно положить примерно одну унцию, так как они легко поднимаются. Ешьте с большим количеством хорошего масла. Их следует давать детям перед каждым приемом пищи, когда они голодны, а не после того, как их желудок будет полон. Сначала положите в тарелку отруби. Всыпьте муку, соду и соль. Тщательно перемешайте их, затем добавьте одну пинту молока (две чашки) и шесть-восемь столовых ложек новоорлеанской патоки. Количество патоки зависит от индивидуального вкуса. Они подходят для любого ребенка или взрослого, независимо от того, есть ли у него запор или нет.

В некоторых случаях лекарственные препараты могут оказать временную помощь. Лучше всего для этой цели подходит таблетка каскары саграда. Не следует принимать ее более двух недель. Касторовое масло, каломель и другие часто используемые слабительные средства никогда не должны применяться при простых запорах.

ЛЕЧЕНИЕ УПРЯМЫХ ЗАПОРОВ

Бывают случаи, которые не поддаются лечению, описанному выше. Диета и лекарства не помогают выработать привычку к ежедневному опорожнению кишечника. В таких случаях необходимо радикальное лечение. Диета должна быть такой же, как описано выше, но желательно полностью отказаться от молока. Вместо молока можно употреблять крупы с сахаром и маслом. План инъекций масла профессора Керли дал мне отличные результаты. Я цитирую его комментарии и метод введения масла:...

"Масляные инъекции": "Для этой цели приобретается шприц с мягким наконечником емкостью четыре унции. На жесткий резиновый наконечник надевается ректальная трубка небольшого размера для взрослых или американский катетер № 18. Катетер или трубку обрезают так, чтобы осталось девять дюймов для использования. Обрезанный конец насаживается на маленький наконечник из твердой резины шприца. Перьевой шприц не подходит для этой цели, так как он быстро разрушается под воздействием масла и становится непригодным для использования. Кроме того, даже при высоком подъеме мешка не создается достаточного давления, чтобы масло попало в кишечник. Ребенка укладывают на спину или на левый бок. Шприц наполняется маслом, трубка смазывается и проходит через прямую кишку до упора. Когда она пройдет на полные девять дюймов, что можно легко сделать при небольшой практике, шприц опорожняют, а трубку извлекают. Инъекцию следует делать после того, как ребенка уложили спать на ночь. Мы стремимся к тому, чтобы масло сохранялось в течение ночи. Если в это время происходит пассаж кишечника или если масло вытекает в течение ночи, следует использовать небольшое количество. У некоторых моих пациентов я смог использовать всего одну унцию. Очень немногие из них вызывают

опорожнение в то время. Если есть склонность к подтеканию, следует надеть салфетку, чтобы не испачкать постельное белье. На следующее утро после завтрака ребенка кладут на сосуд и держат так до тех пор, пока не произойдет опорожнение кишечника или пока не пройдет пятнадцать минут. В очень многих случаях, если запор упорно длился месяцами, кишечник сразу же опорожняется. Если этого не происходит в течение пятнадцати минут, вводят глицериновый суппозиторий, который неизменно приводит к опорожнению. От использования суппозитория, по моим наблюдениям, можно отказаться через несколько дней; использование масла, однако, может продолжаться в течение нескольких недель. Если в течение двух недель ребенок получал масло на ночь и на следующее утро опорожнялся без посторонней помощи, я предписываю отказаться от масла на одну ночь и отметить эффект. Если обычное опорожнение происходит после завтрака, масло дают в течение пяти ночей, а затем отменяют. При удовлетворительном течении болезни использование масла постепенно прекращают, давая его сначала каждую вторую ночь, затем каждую третью, четвертую или пятую ночь и т. д. В значительном числе случаев полное облегчение наступало через два месяца. Если после прекращения приема масла не наступает облегчения, его продолжают принимать еще две недели, после чего снова прекращают прием на одну ночь". В качестве иллюстрации приводится следующий случай.

"Иллюстративный случай. Мальчик трех лет с рождения ни разу не опорожнял кишечник без лекарств, мыльных клизм или суппозиториев, и наконец они перестали действовать. Мать, основательно напуганная, привела ребенка ко мне. Потребовалось восемь месяцев диеты и применения масла, прежде чем он полностью поправился. Сейчас прошло три месяца с момента прекращения местного лечения, и работа кишечника остается нормальной.

"Диета с отсутствием молока должна продолжаться в течение нескольких месяцев после того, как пациент, очевидно, поправится, и нельзя допускать, чтобы хоть одно утро прошло без опорожнения в обычное время. Принимаясь за ведение одного из таких случаев, я объясняю матери или медсестре, что лечение неприятно для ребенка или обслуживающего персонала, что его, возможно, придется продолжать в течение нескольких недель, и если она не готова довести его до конца, то лучше не браться за него. Однако я уверяю ее, что при ее содействии, которое обычно дается с готовностью, ребенок полностью выздоровеет. В случаях, которые медленно поддаются лечению, я обычно провожу дополнительный массаж живота от двадцати минут до получаса, до того как ребенка посадят на стул. Массаж должен проводить опытный специалист.

"Приведенные выше местные меры особенно применимы к детям после восемнадцатого месяца. Однако их можно применять и раньше, соблюдая диету, как это делается для детей, находящихся на бутылочном вскармливании и страдающих запорами. Для совсем маленьких детей следует использовать меньшее количество масла, не более двух унций, обычно достаточно одной унции. Когда проводится лечение маслом, независимо от возраста пациента, слабительные препараты давать не следует".

ГЛАВА XXIII

ЗАПОРЫ У ЖЕНЩИН

Главная причина запора у женщин - Запор как причина домашнего несчастья - Требования хорошего здоровья - Стоимость запора - Запор и социальные потребности - Одна из важных обязанностей матери - Запор и женские болезни - Запор всегда Вредный-запор и беременность-объяснение неполного запора-причины запора-небрежность-отсутствие физических упражнений-отсутствие воды-отсутствие сыпучих веществ в принимаемой пище-злоупотребление катаральными препаратами и аперитивными водами-переедание-лечение запора у женщин.

Было сказано, что запоры почти повсеместно распространены среди женщин Америки. Фактом является то, что очень немногие американские женщины имеют в разумной степени постоянно удовлетворительное состояние кишечника. Запор - это приобретенная привычка, и, несомненно, небрежность является основной и главной причиной его возникновения. Небрежность, несомненно, начинается в очень раннем возрасте; она, по крайней мере, становится устоявшейся привычкой еще до того, как предпринимаются какие-либо разумные, последовательные усилия по ее устранению. Поскольку женщины являются матерями расы, и их роль в жизненной схеме *является* высшей, и поскольку было доказано, что запор является серьезным, далеко идущим, значительным заболеванием, необходимо предпринять очень искренний и настойчивый крестовый поход, чтобы просветить женщин относительно его важности. С менее альтруистическими целями огромные народные движения приводили к успеху. За меньшие заслуги перед расой прославились имена. В дополнение к симптомам, о которых говорилось в предыдущей статье, мы хотим подчеркнуть, что постоянное самоотравление влияет на общее состояние здоровья и на репродуктивную функцию женщины.

Постоянное всасывание яда означает общее плохое самочувствие, причем плохое в той степени, в какой это зависит от степени запора, который является причиной отравления. Это может быть просто то, что женщина не полностью обладает хорошим здоровьем, или то, что она полностью недееспособна из-за хронического плохого здоровья, или любая степень безразличного здоровья между этими двумя крайностями.

Если степень яда достаточна для того, чтобы вызвать привычное ухудшение здоровья, его воздействие на кровь должно быть плохим, а влияние плохой крови на нервную систему и другие жизненно важные органы не может быть хорошим. Если этот процесс длится уже много лет, то состояние женщины, ставшей его жертвой, как эффективной машины, по сравнению с женщиной, в которой этого состояния никогда не было, должно сильно отличаться. Такое положение дел - а запоры так часто встречаются у женщин - должно иметь огромное значение при оценке жизнеспособности и эффективности будущего поколения.

Мы могли бы пойти гораздо дальше и, будучи уверенными в своей позиции, утверждать, что именно эта национальная аутоксемия, этот бич женственности, в значительной степени ответственна за характерный американский "порок неврастения", а также за бытовую неустроенность и несчастье, которые так распространены в больших городах этой страны. Если мы добавим к кишечной аутоксемии запоров склонность или порок беспорядочного питания и питья, в котором особенно повинны американцы, мы окажемся на более твердой почве. На самом деле мы чувствовали бы, что указали на одну первопричину большинства распространенных сегодня домашних раздражителей, которая имеет серьезное значение и, к счастью, поддается исправлению. Это вопрос вечного и непрерывного воспитания.

Требования к хорошему здоровью Существуют некоторые основные требования, которые необходимы для хорошего здоровья: свежий воздух, хорошая вода, разумное количество физических и умственных упражнений, полноценная пища, свобода от ненужных и необоснованных забот, частое купание и ежедневное опорожнение кишечника. Причина, по которой запоры имеют такое серьезное значение, заключается в том, что это единственное основное требование хорошего здоровья, от которого одновременно страдает большая часть человечества. Этот недуг подрывает здоровье стольких людей, что он преобладает над всеми остальными факторами, имеющими хоть какое-то влияние на потомство. Женщина может иметь все условия, необходимые для хорошего здоровья, но у нее может быть запор, и наличие этого состояния подорвет в ее конституции все преимущества, которые она получает от благоприятного окружения. Более того, оно будет ответственно за нрав - темперамент - этой женщины. Природный нрав этой женщины может быть дружелюбным; если бы ему позволили выразить себя естественным образом, он был бы добрым, нежным, внимательным, ласковым. Однако ни одна женщина, ставшая жертвой хронического запора, не может сохранить уравновешенный темперамент или дружелюбный настрой. Невозможно, постоянно отравляя свои нервы, сдерживать симптомы этого состояния. Она должна быть раздражительной, нервной и больной на себя, на все и на всех. В результате страдает весь дом; в нем нет атмосферы довольства, мира и привязанности. Запор, таким образом, разрушает дом, и влияние одного разрушенного дома может иметь далеко идущие последствия для истории человеческой расы. Он также ответственен за психическое отношение этой женщины за пределами дома. Вместо того чтобы оказывать оптимистическое влияние, все ее существование - это послание пессимизма и уныния. Если умножить эти влияния и послания в соответствии с распространенностью заболевания, мы получим состояние, которое имеет огромное значение, состояние, которое действительно является острой экономической проблемой. Женщина с запором - это антиевгеническое, евгеническое злодеяние.

Мы не хотим создавать ложное впечатление или нагнетать глупый страх. Оправдано ли наше мнение о том, что это одно из самых важных, если не самое важное заболевание; самый угрожающий физический порок, с которым приходится бороться человечеству? Приведем следующие краткие факты в подтверждение нашей позиции:

Стоимость запора. По оценкам специалистов, от чахотки (великой белой чумы) умирает десятая часть человечества. Рак убивает вдвое меньше, или одного из каждых двадцати. Запор и болезни, вызванные им, убивают каждого третьего человека на цивилизованном земном шаре.

Запор стал причиной траты миллионов долларов на рекламу в одних только газетах, - больше, вероятно, чем было потрачено на рекламу средств от всех других болезней вместе взятых. Как вы думаете, были ли эти деньги пожертвованием? Неужели вы полагаете, что эти зоркие, бдительные толкователи духа времени, современные бизнесмены не знали и не знают, что запор - это "универсальная болезнь"?

В каждой аптеке, в каждом цивилизованном уголке планеты, полки завалены средствами от запора: столовые таблетки, таблетки для печени, слабительные таблетки, таблетки во всех возможных оболочках и комбинациях, минеральные воды из множества источников, бодрящие напитки дюжинами, слабительные чаи и сердечные средства, слабительные масла и эмульсии. Если бы спрос на эти товары прекратился, большинство аптек закрылось бы.

Многие миллионы долларов были заработаны и продолжают зарабатывать различными людьми и концернами, которые придумали хитроумные механические устройства, призванные лечить и возобновлять утраченное здоровье, вызванное запорами. В связи с этим мы имеем в виду человека, который придумал гениальный план размещения отверстия обычного перьевого шприца посередине, а не на конце, и сделал на этом целое состояние. В это отверстие он помещает вертикальную насадку, и вместо того, чтобы подвешивать мешок и позволять воде стекать в кишечник, он заставляет пациента сесть на мешок, и таким образом вода проникает в кишечник. Он написал двухсотстраничную книгу о преимуществах этой идеи, и его "литература" содержит имена знаменитых мужчин и женщин из всех слоев общества, которые используют его устройство. Там было имя одного из знаменитых судей Верховного суда США; еще одно имя - имя популярной оперной красавицы, которая пишет для ежедневной прессы небольшие эссе на темы "Как быть красивым!" и "Как сохранить здоровье!". Он заслужил свой успех. Он - эмансипатор и, несомненно, сделал много хорошего. Его успех неопровержимо свидетельствует о распространенности обсуждаемого заболевания, и не следует забывать, что он - лишь один из сотен тех, кто собирает такой же обильный урожай.

Если бы мы могли оценить экономические потери, которые несет раса из-за неэффективности жертв кишечной интоксикации, вызванной запорами, сумма была бы колоссальной. Но даже в этом случае она отражала бы только прямой экономический дефицит - она не выражала бы и никакая цифра не могла бы адекватно отразить косвенные потери, понесенные расой из-за темпераментных особенностей, которые являются продуктами кишечного отравления и которые приводят к домашним трагедиям и экономическим неудачам.

Имеет ли этот набор доказательств какое-либо значение или просто так сложилось? Оставим это на усмотрение читателя; если это побудит его к размышлениям или укорит совесть, то он выполнит свой долг.

Запор и социальные требования. - Причиной запора у женщин, чье социальное положение требует соблюдения всех санитарных, гигиенических и диетических норм, является их образ жизни, пища, которую они едят, и небрежность, которая почти обязательна из-за социальных требований. Если бы запоры не сопровождали так часто "хороший" образ жизни (это современное название для переедания и пьянства), у нас были бы тысячи и тысячи здоровых, крепких, довольных женщин, готовых взять на себя обременительные обязанности, сопутствующие материнству. Однако весь их энтузиазм уходит на то, чтобы удержаться "на ринге", преодолеть действие яда запора, сохранить молодость и свежесть, исправить то, что было сделано пренебрежением. Именно из-за неспособности выполнить эту простую функцию моя дама обращается к массажисту, мастеру по уходу за лицом, светскому врачу, эксперту по красоте и тысяче и одному агентству, которые расточительный и скупой век сделал необходимыми для повышения эффективности своих приверженцев.

Однако я с оптимизмом смотрю в будущее. Я верю, что человеческая раса совершенствуется, несмотря на неблагоприятное окружение и условия, которые препятствуют честным усилиям и подавляют истину. Повышение эффективности - вот цель, и мы намерены добиться ее честными и справедливыми средствами. Пробуждение, волнение, стремление к знаниям наблюдается почти во всех областях человеческой деятельности, и нет ни одной, в которой тоска по фактам, по истине, по обучению была бы сильнее и острее, чем во всемирном движении в интересах лучшего материнства и более серьезного изучения жизни ребенка. Это обнадеживающий знак, обнадеживающее обещание того, что ждет нас в будущем.

Одна из важных обязанностей матерей. Из только что приведенных фактов следует извлечь непосредственный урок - научить матерей их долгу по отношению к своим дочерям. Если бы каждая мать сохранила доверие своей дочери настолько, чтобы обучить ее важным обязанностям, сколько ненужных страданий было бы спасено. Всем, кто прочтет это, покажется очень важным знать, в хорошем ли состоянии находится кишечник дочери. Необходимо не только знать, совершает ли она движения каждый день, но и знать характер этих движений: твердые ли они, сухие и требуют ли напряжения, - последствия которого у молодых девушек очень серьезны, - или же они привычно рыхлые и свидетельствуют о том, что описывается как неполный запор.

Если бы матери Америки посвятили себя этой простой задаче, кто мог бы сказать простыми словами, какое влияние это окажет на еще не родившуюся расу? Существуют проблемы с научным уклоном и причудливыми названиями, которые привлекают внимание филантропически настроенных дам и которые красуются на светских колонках ежедневной прессы, но они имеют гораздо меньшее значение для человеческой семьи, чем тот домашний долг, которому мы просим матерей посвятить себя.

Запор и женские болезни. - Запор присутствует в очень большом большинстве случаев женских заболеваний. Он может быть вызван болезнью матки, а может стать причиной болезни матки. Нет никаких сомнений в том, что запор оказывает плохое влияние на все заболевания этого типа. Во многих случаях совершенно невозможно вылечить болезнь, не избавившись от сопутствующего запора.

Мы редко оцениваем, насколько сильным запорам подвержена растущая девушка, не обращаясь за помощью. Некоторые из самых тяжелых случаев запора, которые были известны, наблюдались у девушек в возрасте от шестнадцати до двадцати лет. Механические последствия такого состояния можно хорошо себе представить. Постоянное, сильное напряжение, необходимое для опорожнения кишечника, в очень многих случаях приводило к застою и смещению матки и яичников. В это время на это не обращают внимания, а если обращают, то не понимают, и таким образом закладывается фундамент для многолетней неврастении, беспомощности и болезней.

Чем больше мы изучаем последствия запоров, тем больше убеждаемся в их серьезности и значимости.

Запор всегда вреден. Нет такого периода в жизни, когда запор можно было бы перенести безнаказанно. Молодость, с ее энергией и жизненной силой, будет переносить его последствия с видимым отрицанием, если говорить о положительных или конкретных результатах, но это только кажущаяся безнаказанность. Всегда есть определенный запас сил, хранящийся в резерве как наследие молодости, который выдержит определенное количество физических ограничений, но если этот запас будет атакован ненужным навязыванием и успешно подорван, его будет бесконечно меньше, чтобы использовать в законной битве жизни. Жизнь слишком реальна, слишком концентрирована, слишком напряжена, а здоровье слишком ценно, чтобы сознательно растрачивать его на любые формы самобичевания.

Запор и беременность - из предыдущего объяснения матери поймут, почему запор во время беременности является евгеническим преступлением. Вред, который приносит механический запор, часто приводит к серьезным последствиям, нарушая циркуляцию крови в матке, заставляя ее принимать неправильное положение, напрягать стул и препятствуя нормальной работе почек; это может сделать жизнь беременной женщины несчастной и стать прямой причиной болезненных, длительных и трудных родов. Вред,

который приносят запоры из-за всасывания ядов кишечником, имеет самое серьезное значение во время беременности. Эти яды влияют на общее состояние здоровья; жертва устает, становится вялой и апатичной, и поэтому не склонна к адекватным физическим нагрузкам; плохой аппетит; головные боли, невралгии, бессонница, нервозность, меланхолия, общая психическая и физическая вялость. Какая надежда у беременной женщины на "легкое родоразрешение" или на появление на свет здорового ребенка при таких обстоятельствах? Кто виноват? Иногда приходится говорить чистую правду: виновата женщина. Ни одна женщина не имеет права брать на себя ответственность за материнство, если она не уважает себя настолько, чтобы отказаться от привычек, вызвавших этот недостаток, или если у нее не хватает силы воли, чтобы начать его успешное излечение. Займитесь делом, сделайте что-нибудь - никогда не бывает "слишком поздно", но сделайте это сейчас.

Прежде чем перейти к лечению запоров у женщин, необходимо более подробно объяснить тип запора, который мы называли "неполным" запором. Это состояние кишечника, при котором его стенки покрыты твердыми каловыми массами. Вследствие этого размер кишечника может быть расширен. Это состояние может занимать часть или большую часть всей длины толстой кишки. В середине этой твердой массы есть небольшой канал, через который проходит полужидкое вещество. Когда кишечник движется, именно это полужидкое вещество выходит наружу, и это составляет ежедневное движение. Таким образом, мы имеем состояние, при котором происходит ежедневное движение, но не полное опорожнение кишечника. Характер стула из такого кишечника обязательно должен быть более или менее полужидкой консистенции, потому что кишечник, покрытый твердым высохшим слоем старого кала, лишен возможности впитывать жидкую часть свежей каловой массы, проходящей через него. Такое состояние может существовать в течение значительного времени, но постепенно оно подрывает здоровье и жизненные силы любого человека, у которого оно наблюдается. Симптомы, на которые жалуется пациент в таком состоянии: ощущение усталости и вялости, отсутствие энергии и бодрости, головная боль, потеря аппетита, потеря плоти, невралгические боли, тошнота, вертиго (головокружение), бессонница, частые простуды, холодные руки и ноги, желтушность, бледная кожа и грязный цвет лица, печеночные пятна, огрубевший язык и неприятный запах изо рта, нервозность, меланхолия, различные ненормальные состояния и заболевания кожи, прыщи, угри, высыпания, экзема, пиллинги, аппендицит, заболевания стенок кишечника в результате запоров, болезнь почек Брайта и многие другие нездоровые состояния. Любой врач может назвать множество симптомов, которые никогда не были правильно поняты, но которые, как теперь известно, вызваны всасыванием ядов в результате бездействия кишечника. Пациенты не обязательно должны иметь все вышеперечисленные симптомы; у них может быть несколько из них, или они могут иметь все из них, и у них могут быть другие, не упомянутые вообще.

Лечение запора у женщин - добиться движения кишечника у пациентки, страдающей запором, - это еще не значит вылечить ее. Мы можем бесконечно долго вызывать движение кишечника с помощью лекарств и т. д., но состояние останется прежним или ухудшится. При наличии привычных запоров существует глубинное заболевание, затрагивающее всю систему, которое указывает на то, что что-то в корне не так. Возможно, необходимо изменить весь распорядок жизни пациента. В самом начале, безусловно, необходимо изучить ежедневный рацион, физические упражнения и окружающую обстановку.

За последние десять лет каждые несколько дней рождался новый медицинский "изм", новый религиозный культ. Почему? Потому что человеческая природа - это нестабильное

уравнение. Нас никогда не устраивает старый порядок вещей, и там, где есть лидер, всегда найдутся последователи. Эти "измы" и культы не выживают. Некоторые из них процветают, другие умирают естественной смертью. Есть старый, как холмы, закон: в этом мире нельзя получить что-то просто так. С годами мы убеждаемся в его горькой истине, и когда мы преодолеваем дневные мечты и сентименты молодости, мы приступаем к реальной работе. Если мы хотим сохранить хорошее здоровье или вернуть утраченное, мы должны что-то делать. Никто не может преподнести его нам на серебряном блюде, никто не может сотворить чудо в наших интересах. Мы не можем купить здоровье, мы должны его заслужить.

В этом секрет успеха всех схем лечения болезней. Человеческая семья не хочет опускать руки и проглатывать правду. Мужчина или женщина с плохим здоровьем ищет лампу Аладдина везде и всегда. Новая приманка, облеченная в смазанные, жирные слова, обещающая невозможные результаты, будет принята за простую неприкрашенную истину, за нее купят и заплатят, а в конце концов забудут. Королевская дорога, легкая дорога, которую они ищут, невозможна. Не существует способа, с помощью которого любой из нас мог бы продолжать нарушать законы природы и сохранять или возвращать себе утраченное здоровье. Чудеса невозможны. Молитвы без дел - пустые слова и пустая трата времени. Давайте посмотрим, как это работает на примере лечения запоров. Мы должны найти причину запора. Я назову причины в порядке их частоты.

Небрежность - это, несомненно, основная причина почти всех случаев бездействия кишечника. Как уже отмечалось, современная жизнь настолько напряженная, что мы не находим времени, чтобы уделять этой функции то систематическое внимание, которого она требует для сохранения здорового состояния кишечника. Кишечник - это просто сложная мышца, управляемая сложной системой нервов произвольного типа. Чтобы сохранить максимальную эффективность этого сложного механизма, необходимо позволить ему подчиняться законам, которыми его наделила природа и которым он должен подчиняться. Когда фекальные массы достигают прямой кишки, нервные центры, действуя через спинной мозг, посылают прямой кишке сообщение примерно следующего содержания: "Опорожнись от своего содержимого, мы сделали все приготовления, и все готово". Прямая кишка повинует, сообщая вам, что она хочет освободиться; вы чувствуете желание опорожнить кишечник. Если вы подчиняетесь, все хорошо, природа умиротворена, вы поощряете систематическую регулярность, необходимую для хорошего здоровья. Если вы не подчиняетесь, вы нарушаете тонкий механизм, и частая небрежность такого рода приведет к полной дезорганизации этого сложного механизма, так что он не сможет предупредить вас о необходимости опорожнения кишечника и возникнет запор. Поэтому мы должны проделать обратный путь и заново приучить кишечник систематически опорожняться в определенное время каждый день. Почти в каждом случае это можно сделать без искусственной помощи. Это может занять время, но стоит немного методичного упорства. Суть в том, что вы должны это сделать; никакие "измы" или эзотерические агентства не смогут сделать это за вас.

Из этого объяснения матери поймут необходимость прививать детям эту привычку как можно раньше.

Недостаток упражнений. Что подразумевается под словом "упражнения"? Оно подразумевает движение, лучшую циркуляцию крови, здоровье и тонус каждой части тела, больше кислорода, более богатую и качественную кровь, а благодаря лучшему качеству крови, которая является топливом для машины тела, мы имеем более качественную и плавно работающую машину. Каждое человеческое существо нуждается в определенной физической нагрузке, иначе машина не будет работать без сбоев. Если упражнений нет, все начинает идти не так. Одним из первых признаков того, что машина работает не так, как

должна работать, является вялое состояние всего пищеварительного аппарата и определенная степень бездействия кишечника (запор). Заменить эту потребность невозможно. Лекарства вам не помогут, механические устройства не сделают работу за вас, хотя и могут помочь. Вы должны сделать эту работу сами. Если вы не можете или не решаетесь признать эту истину, если вы медлите или откладываете решение вопроса, вы лишь откладываете его. Аргумент, что у вас нет времени, что работа не позволяет, - это вовсе не аргумент. Вы должны сделать это или пожинать последствия; от них никуда не деться. Мудрая женщина принимает ситуацию, а глупая рано ложится в могилу.

Недостаток воды. - Запор может быть вызван недостатком воды в организме. Женщины, страдающие от этого типа, не пьют достаточно воды. Кишечник может хотеть и быть в состоянии выполнять свои обязанности, но ему мешает определенное количество жидкости, необходимое для правильного пищеварения и естественной деятельности кишечника. Каждый взрослый здоровый человек должен выпивать не менее шести стаканов воды в течение каждых двадцати четырех часов. Оптимальное время для приема воды следующее: один стакан - при пробуждении, два - между завтраком и обедом, два - между обедом и ужином и один - при отходе ко сну. Между приемами пищи означает один час после еды и не менее чем за полчаса до следующего приема пищи. Не следует принимать жидкость во время еды, а также сразу после или перед едой. Вся принимаемая вода может быть горячей или холодной, в зависимости от предпочтений принимающего. Если есть склонность к запорам или если печень ленивая или вялая, полезно выжать сок половины лимона в воду, принимаемую по утрам. Это также полезно для цвета лица.

Недостаток объема в принимаемой пище. Иногда характер принимаемой пищи таков, что в ней нет тела. В процессе переваривания она настолько разжижается, что кишечнику нечем манипулировать. Чтобы возбудить особые движения кишечной стенки, в содержимом должно быть вещество. Разнообразие ежедневного рациона должно быть таким, чтобы обеспечить это. Список этих продуктов приведен в другом месте этой книги. Некоторые другие продукты стимулируют активность кишечника не из-за своей массы, а из-за содержащихся в них химических элементов. Все виды сахара, сахариды фруктов, кислоты фруктов и овощей являются прекрасными природными слабительными. Кислое молоко и пахта, масла и жиры также представляют несомненную ценность в этом отношении.

С другой стороны, супы, каши и пюре вызывают запоры, так как в процессе пищеварения они превращаются в жидкость и не оставляют кишечнику никаких объемов для работы. Новый хлеб, горячее печенье, "лапша" и тестообразная пища также нежелательны, особенно для детей. Горячие ванны, горячие напитки, горячие клизмы и пот также вызывают запоры, поскольку они вытягивают из кишечника много жидкости, оставляя его содержимое чрезмерно сухим.

Злоупотребление катарсическими препаратами и живительной влагой - это широко распространенное зло, которое по праву можно считать национальным проклятием. Жертвы этого обычая не осознают, что пристрастились к привычке, которая по праву должна считаться столь же вредной, как и привычка пить, с точки зрения ее конечного влияния на общее состояние здоровья и перспективы долголетия. Ее популярность - результат нашего национального порока - беспорядочной еды и питья. Он чаще всего встречается среди тех, кто живет в ресторанах, гостиницах и пансионатах, кто засиживается допоздна, ужинает поздно и не занимается спортом. Такие люди слишком много едят и слишком много живут. Через некоторое время печень становится вялой, желудок не в состоянии нормально переваривать пищу, кишечник теряет тонус, и наступает метеоризм или другое более или менее серьезное состояние; чтобы сохранить темп, чувствовать себя в форме, они

обнаруживают, что стакан разрекламированного аперитива или слабительной воды перед завтраком творит чудеса, приглушает их на время и держит их "на ринге". Они делают себе комплименты и отодвигают призрак возраста на второй план.

Мысль о том, что они уже "не так молоды, как раньше", или что им нужно сбавить обороты, не слишком приятна, поэтому, найдя "лекарство", добавив еще одну вредную привычку к своему существованию, которое состоит из одних вредных привычек, они начинают все сначала. Предположение о том, что их проблемы - это предупреждение о том, что "все идет не так" и что весь план жизни должен быть радикально и быстро изменен, не встречает их одобрения, и поэтому статистика Министерства здравоохранения нагромождает записи о смертях от сердечных заболеваний, затвердения артерий, болезни почек Брайта и апоплексии. Это не очень счастливая история, но правда часто бывает трагичной.

Когда женщина обнаруживает, что ее физическая работоспособность зависит от привычного употребления слабительных препаратов или слабительных вод, она должна отнестись к этому знанию с уважением, серьезно задуматься и принять меры, чтобы так изменить свой образ жизни, чтобы дать природе шанс работать в ее интересах, а не против нее. Лучше выяснить, где именно сейчас *находится* проблема, и идти к ней, чем зайти слишком далеко по ложному пути. Многие умирают от "болезни" промедления.

Переедание... Переедание можно включить в эту классификацию, потому что оно настолько перегружает пищеварительный аппарат, что он не в состоянии удовлетворительно выполнять свои функции. Любой читатель, желающий понять все значение переедания в этой связи, должен внимательно прочитать статью на эту тему на страницах 289 и 290.

Разумеется, существует множество других причин запоров, но эти - самые важные. Когда мы находим причину в конкретном случае, она подсказывает средство, и мы должны применять его безошибочно, если надеемся излечиться. Если это небрежность, мы должны исправить этот недостаток и заставить наш распорядок дня приспособиться к регулярному соблюдению этой функции. Если дело в недостатке физических упражнений, мы должны больше заниматься спортом, а если в недостатке сыпучих продуктов, мы должны изменить свой образ жизни и более тщательно выбирать продукты, которые мы едим. Если дело в недостатке воды, мы можем устранить запор, добавляя необходимое количество воды в нужное время.

Пациентка, которая уже некоторое время страдает от хронических запоров, должна вести образ жизни, примерно соответствующий следующему общему плану:

Она должна увеличить в своем рационе количество овощей, фруктов и жиров, а также пить достаточное количество воды. Полезно медленно выпивать по полпинты горячей или холодной воды утром и вечером. Рекомендуются ежедневно заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе; обязательно нужно делать какие-то упражнения, даже если вы находитесь в помещении. Ходьба, верховая езда, езда на велосипеде, теннис, гольф, плавание - лучшие виды физических упражнений для женщин. Гимнастика в помещении может стать удовлетворительной заменой. После упражнений следует принять горячую ванну с душем и холодную мочалку, окунуться в холодную воду или поплавать.

Женщины в очень умеренных условиях могут пройти бодрым шагом расстояние в три-четыре мили, а по возвращении принять теплую ванну с последующим энергичным обтиранием грубым полотенцем, выжатым из холодной воды, или воспользоваться шлангом с насадкой и дать холодной воде стечь по ним в течение нескольких секунд после теплого погружения в ванну. После принятия этих мер кишечник может прийти в норму. Если это так, то самое

время привить привычку к регулярности, выделив для этого определенное время каждое утро или перед выходом на работу. Пациент должен ходить в туалет в обычное время, даже если желание отсутствует. Слегка напрягаясь и поощряя добровольное желание, кишечник может получить необходимую стимуляцию, в результате чего произойдет опорожнение. Если кажется, что кишечник не готов привыкнуть к этой процедуре, мы должны помочь ему на время. Глицериновый или мыльный суппозиторий, стакан воды с аперитивом, Плутон, Хуньяди, Апента или импортная карловарская соль в теплой воде, или шипучий цитрат магния, приведут к быстрому опорожнению кишечника. Существует множество других слабительных препаратов и известных слабительных таблеток и т. д., но они не нужны, если предпринимаются систематические усилия по лечению запора, потому что успех придет в разумные сроки, если пациент не будет излишне унывать. Многие жертвы страдают от недостатка жиров; кишечник нуждается в смазке; поэтому мы рекомендуем употреблять оливковое масло хорошего качества по одной столовой ложке после каждого приема пищи. Часто полезно вводить на ночь высоко в кишечник две или три унции сладкого масла, как это делается у детей и подробно описано в предыдущей главе.

Если запор вызван расстройством нервов, в котором, по-видимому, участвуют рефлексy кишечника, мы советуем массаж живота и периодические горячие или холодные ректальные инъекции. Для этой цели необходимо использовать от двух до трех кварт. Раствор, который следует использовать, - это обычный солевой раствор. См. стр. 627.

При той форме неполного запора, при которой, как мы уже говорили, стенки кишечника покрыты слоем твердых, вязких каловых масс, необходим особый метод лечения. В этих случаях ничто не даст такого удовлетворительного результата, как очень горячие, высокие ректальные инъекции. Разумеется, цель состоит в том, чтобы избавить кишечник от старой, твердой, сухой массы, которая там скопилась, прежде чем мы сможем надеяться привести кишечник в состояние, позволяющее ему выполнять свою собственную работу. Почти невероятно, что в кишечнике человека может храниться столько старого, засохшего, неприятного материала, сколько накапливается в кишечнике при запорах. Горячая соленая вода, настолько горячая, насколько можно терпеть, по две-три кварты за раз - вот верный способ выгнать эту массу. Сразу это сделать не удастся; часто проходит две-три недели, прежде чем кишечник становится достаточно чистым. Орошения следует проводить каждую вторую ночь, пока кишечник не очистится. Метод проведения таких промываний полностью описан на странице 312. Пока проводятся эти орошения, пациент должен принимать оливковое масло через рот по одной столовой ложке после каждого приема пищи. Правильное питание, физические упражнения на свежем воздухе, соблюдение санитарных норм, обильное питье и регулярное наблюдение за работой кишечника в конце концов помогут излечить недуг.